

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический  
университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет  
Кафедра педагогики и психологии

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Профиль подготовки Психология образования

**Особенности эмоционального выгорания педагогов,  
работающих с детьми, оставшимися без попечения родителей**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Зав. кафедрой педагогики и психологии  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

**Манузина Елена Борисовна**

\_\_\_\_\_ *подпись*

Выполнила студентка  
П-ЗПО131 группы  
**Татаринцева Марина Олеговна**

\_\_\_\_\_ *подпись*

**Научный руководитель**  
канд. пед. наук, доцент  
**Першина**  
**Наталья Анатольевна**

\_\_\_\_\_ *подпись*

**Оценка** \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

**Председатель ГЭК**  
**Скоркина Татьяна Васильевна**

\_\_\_\_\_ *подпись председателя ГЭК*

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-  
педагогический университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

АННОТАЦИЯ

на выпускную квалификационную работу бакалавра

студента Татаринцевой Марины Олеговны группы П-ЗПО131

Направление 44.03.02. Психолого-педагогическое образование

Профиль Психология образования

Тема «Особенности эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми, оставшимися без попечения родителей»

Key words: emotional burnout syndrome, children left without parental care, professional activity

Annotation

In the present work, the problem of intensity and intensity of the psychoemotional state of teachers working with children left without parental care was actualized. During the study, factors, stages, effects and symptoms of emotional burnout were established. During the experiment, it was proved that the development of the syndrome of emotional burnout affects both personal and organizational factors, mutually reinforce each other. Based on the results of the study, a number of preventive recommendations were recommended for teachers to overcome the burnout syndrome

Автор ВКР

\_\_\_\_\_

Татаринцева М.О.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Психолого-педагогический анализ литературы по проблеме синдрома эмоционального выгорания в процессе профессиональной деятельности педагога .....	8
1.1. Понятие синдрома эмоционального (профессионального) выгорания .....	8
1.2. Факторы, стадии, следствия и симптомы синдрома эмоционального выгорания .....	12
1.3. Особенности профессиональной деятельности педагогов, работающих с детьми, оставшимися без попечения родителей .....	22
Вывод по 1 главе .....	30
Глава 2. Экспериментальное исследование особенностей эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми, оставшимися без попечения родителей .....	32
2.1. Исследование уровня эмоционального выгорания педагогов работающих с детьми, оставшимися без попечения родителей.....	32
2.2. Теоретическое обоснование программы, направленной на профилактику и снижения уровня эмоционального выгорания педагогов .....	36
2.3. Профилактические рекомендации для педагогов по преодолению синдрома выгорания.....	39
Выводы по 2 главе .....	42
Заключение .....	44
Библиографический список .....	46
Приложение 1. Методики, применяемые в исследовании.....	51
Приложение 2. Конспекты занятий программы, направленной на профилактику и снижения уровня эмоционального выгорания педагогов.....	62

## Введение

Реформы, проводимые в сфере образования в последние годы, имеют не только развивающее и обучающее содержание, но и направлены на сохранение здоровья всех участников образовательного процесса. Это становится возможным при условии, если педагог обладает профессиональными компетенциями, физическим и психологическим здоровьем, а также устойчивостью к развитию негативных профессионально-обусловленных состояний. Сегодня последнее условие становится трудновыполнимым. Большая эмоциональная напряженность, обусловленная профессиональной деятельностью педагога, нестандартность педагогических ситуаций, ответственность и сложность учительского труда увеличивают риск развития синдрома «эмоционального выгорания».

**Актуальность исследования.** Профессия педагога связана с межличностным общением и в связи с этим отличается интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния, относится к той профессиональной сфере, которая наиболее подвержена влиянию профессионального выгорания. В современных условиях данный синдром имеет официальный диагностический статус. Сегодня от учителя требуется решение таких задач, которые требуют серьезных педагогических усилий. Новое содержание учебных предметов, новые формы и методы преподавания, поиск эффективного пути воспитания, необходимость учета стремительных изменений, происходящих в обществе и информационном поле преподаваемой дисциплины, – с этим может справиться лишь психологически здоровый, профессионально компетентный, творчески работающий учитель. Здоровье педагога во многом обуславливает психологическое здоровье учащихся. Совокупность многочисленных психических и эмоциональных факторов способна вызвать у педагогов неудовлетворенность, ухудшение самочувствия и настроения, накопление усталости. Данные физиологические показатели

связаны с напряженностью работы, приводящей к профессиональному кризису, стрессу, психическому и эмоциональному истощению и выгоранию. Эти процессы ведут к снижению уровня профессиональной деятельности учителя, ему становится трудно справляться с возложенными на него обязанностями, теряет творческий настрой в отношении преподаваемой дисциплины.

Проблема профессионального (эмоционального) выгорания рассматривалась в трудах зарубежных и отечественных ученых, как К. Маслач, С. Джексон, С. Джексон, А. Пайнс, Р.Шваб, В.В. Бойко, Т.В. Форманюк, Н.Е.Водопьяновой, Т.В. Решетовой и др.

**Цель исследования** – изучение особенностей эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми, оставшимися без попечения родителей.

**Задачи исследования:**

1. Изучить литературу по проблеме исследования.
2. Исследовать уровень эмоционального выгорания педагогов работающих с детьми, оставшимися без попечения родителей.
3. Составить программу, направленную на профилактику и снижение уровня эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми, оставшимися без попечения родителей.

**Гипотеза исследования:** Развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние как личностные, так и организационные факторы, взаимно усиливают друг друга.

**Объект исследования** – синдром эмоционального выгорания.

**Предмет исследования** – особенности эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми, оставшимися без попечения родителей.

**Экспериментальная база исследования:** КГБУ «Бийский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей».

**Выборка:** 18 педагогов с разной длительностью профессиональной

деятельности. Из них: 17 женщин и один мужчина. Возраст: от 29 -56 лет.

В качестве **методов исследования** использовались:

- теоретические (анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования);
- эмпирические (тестирование),
- методы качественного и количественного анализа.

**Практическая значимость** исследования состоит в том, что теоретические положения и выводы, разработанные в ходе исследования, доведены до конкретных методических рекомендаций, внедрена в практику работы образовательного учреждения.

**Апробация результатов исследования.**

Основные положения исследования обсуждены:

- 1) на заседании кафедры педагогики и психологии;
- 2) на Всероссийской заочной научно-практической студенческой конференции «Развитие личности в образовательном пространстве: проблемы и перспективы», которая состоялась 18 мая 2018 года на базе ФГБОУ ВО «АГГПУ имени В.М. Шукшина»;
- 3) на Международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение в современном обществе: актуальные аспекты теории и практики», которая состоялась 07 июня 2018 года на базе КГБПОУ «Бийский промышленно-технологический колледж»;

Результаты исследования были переданы психологу КГБУ «Бийский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей».

**Структура работы** представлена введением, основной частью, состоящей из двух глав (Психолого-педагогический анализ литературы по проблеме синдрома эмоционального выгорания в процессе профессиональной

деятельности педагога «и практической «Экспериментальное исследование особенностей эмоционального выгорания педагогов работающих с детьми, оставшимися без попечения родителей» заключением, библиографическим списком и приложениями; работа содержит иллюстративный материал (таблицы, рисунки).

## **Глава 1. Психолого-педагогический анализ литературы по проблеме синдрома эмоционального выгорания в процессе профессиональной деятельности педагога**

### **1.1. Понятие синдрома эмоционального (профессионального) выгорания**

Термин «выгорание» впервые был употреблен в научной литературе в 1974 году американским психологом Х.Дж. Фрейденбергером при описании психологического состояния здоровых людей, профессия которых связана с интенсивным и тесным общением с клиентами, пациентами в эмоционально напряженной атмосфере. Ранее данное понятие определяло наличие стресса, связанного с профессиональной деятельностью и характеризовалось как неспособность человека противостоять стрессу, приводящему к деморализации, фрустрации и снижению уровня продуктивности выполняемой работы.

В дальнейшем профессиональное выгорание как научная концепция было обозначено в работах К. Маслач, С.Джексон и А. Пайнс. Предложенные ими модели выгорания стали основой для последующих исследований в области данной проблемы [10].

В 1976 году К. Маслач понятие выгорание определила в качестве реакции на вытекающий из условий работы стресс, который приводит к эмоциональному неприятию клиента, развитию негативного отношению к нему, снижению работоспособности. В 1981 году С. Джексон было сформулировано следующее определение данного феномена: выгорание представляет собой синдром эмоционального истощения и цинизма, появляющемуся у сотрудников, работа которых связана с общением с людьми, и приводящему к развитию отрицательного отношения к своим клиентам [10].

В 1986 году К. Маслач выявила, что работники, занятые в сфере услуг и



образования, которые по условиям профессии вынуждены проводить значительное время в интенсивном взаимодействии с другими людьми, наиболее подвержены данному синдрому.

Большую роль в исследовании проблемы выгорания представляют исследования В.Е. Орел, рассматривающие данный процесс как результат постепенного процесса разочарования в неудачном поиске смысла жизни, проявляющегося в состоянии физического, эмоционального и психологического истощения. Он считает, что синдром эмоционального выгорания в той или иной мере характерен для представителей всех типов профессий [12].

В.В. Бойко характеризует эмоциональное выгорание как выработанный механизм психологической защиты личности с полным или частичным исключением эмоций в ответ на избранные воздействия, которые так или иначе имеют психотравматические последствия. С одной стороны, он представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще – профессионального поведения. С другой – дает возможность для дозированного и экономного использования энергетических ресурсов [3].

В общем плане профессиональное выгорание – это синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоциональных, энергетических и творческих ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания считается самой опасной профессиональной болезнью тех людей, чья профессиональная деятельность выражается в форме «человек – человек», таких как учителя, социальные работники, психологи, менеджеры, врачи, журналисты, бизнесмены и политики, – всех, чья деятельность связана с общением.

Н.Е. Водопьяновой выделяет в отдельную категорию эмоциональное выгорание, которое считает долговременной стрессовой реакцией, возникающей вследствие длительного профессионального стресса средней эффективности. Его можно рассматривать в аспекте личностной деформации,

которая происходит под влиянием профессиональных стрессов [6].

Как правило, состоянию эмоционального выгорания характерны следующие чувства, мысли, действия:

- постоянное чувство усталости, подавленности, незащищенности, отсутствие желаний, боязнь совершения ошибок, страх перед неопределенными неконтролируемыми ситуациями, острая зависимость от чужого мнения;
- чувство жертвенности, несправедливости действий относительно себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточного уровня оценки со стороны окружающих, мысли о собственном несовершенстве;
- критичность действий окружающих и своих, стремление быть замеченным или, напротив, незамеченным, делать все тщательно или совсем не стараться [6].

Естественно, что наличие определенных личностных характеристик будет способствовать риску возникновения профессионального выгорания.

Одним из важнейших факторов является снижение чувства собственного достоинства, поэтому для людей, испытывающих подобное, стрессогенными будут ситуации социального сравнения. Внешне это выражается в неудовлетворенности своим статусом, плохо скрываемом раздражении (зависти) в адрес людей, социально более успешных. Их достижения будут трактоваться как случайные, ровно как и собственная невозможность сравниться с ними.

Заниженное самоуважение способствует развитию трудоголизма, высокой мотивации успеха (вплоть до перфекционизма), стремлению все контролировать, выделиться. Любое снижение результатов производительности даже по объективным причинам вызывает неадекватную реакцию: от ухода в себя и свои депрессивные переживания до поиска виноватого и направления в его адрес резких агрессивных вспышек.

Еще одной особенностью является интроверсия, направленность

интересов на свой внутренний мир. Внешне это проявляется в эмоциональной закрытости, формализации контактов. Любая ситуация, когда есть необходимость выйти из роли, вызывает сильную тревогу вплоть до агрессии.

Данный тип людей не способен с легкостью перестроить свои жизненные планы, стереотипы поведения, и как следствие не могут самостоятельно справиться с проблемой эмоционального выгорания. Как результат следующим этапом развития данного процесса становится возникновение тех или иных психосоматических заболеваний.

Р. Шваб в 1982 году расширяет группу профессий, подверженных данному риску: это, прежде всего, учителя, полицейские, юристы, тюремный персонал, политики, менеджеры всех уровней. Он утверждает, что всех их объединяет близкий длительный эмоциональный контакт с людьми [19].

В настоящее время существует единая точка зрения на сущность психического выгорания и его структуру. Согласно современным данным, под психическим выгоранием понимается состояние физического, эмоционального, умственного истощения, проявляющееся в профессиональной сфере. Этот синдром состоит из трех составляющих, выделенных К. Маслач: эмоциональной истощенности, деперсонализации (цинизма) и редукции профессиональных достижений [10].

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

Деперсонализация выражается в циничном отношении к своей профессиональной деятельности и результатам труда. Деперсонализация социальной сферы выражается в бесчувственном, негуманном отношении к клиентам. Контакт с ними становится формальным, обезличенным, негативно отношение может поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, с течением времени прорывающимся наружу и приводящим к конфликтам.

Редукция профессиональных достижений характеризуется возникновением у сотрудников чувства некомпетентности в своей профессиональной среде, отсутствие успеха в ней.

Современные исследования позволили значительно расширить сферу распространения этой структуры, включая в нее профессии, не связанные с социальной сферой, что привело к некоторой модификации понятия «выгорание» и его структуры. Психическое выгорание стало пониматься как профессиональный кризис, который связан с профессиональной деятельностью в целом, а не только с межличностными взаимоотношениями в ее процессе. Такое понимание обусловило и видоизмененность его основных компонентов: эмоционального истощения, цинизма, профессиональной эффективности. С этих позиций понятие деперсонализации приобретает более широкое значение и означает негативное отношение не только к клиентам, но и к результатам своей деятельности и предметам труда.

Таким образом, профессиональное (эмоциональное) выгорание – это синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоциональных, энергетических и творческих ресурсов работающего человека, выражающийся в долговременной стрессовой реакции.

## **1.2. Факторы, стадии, следствия и симптомы синдрома эмоционального выгорания**

Традиционно факторы, способствующие возникновению синдрома эмоционального выгорания, принято группировать два больших блока: связанные с особенностями профессиональной деятельности и факторы, связанные с индивидуальными характеристиками самих профессионалов. Иногда эти факторы именуют внешними и внутренними или личностными и организационными. Часть авторов выделяет и третью группу факторов, в

которую относят в качестве самостоятельных содержательные аспекты профессиональной деятельности [16].

Форманюк Т.В. выделяет личностные, ролевые и организационные факторы [18].

Рассмотрим в качестве примера классификацию, предложенную В.В.Бойко, который выделяющего внешние и внутренние факторы, провоцирующие появление эмоционального выгорания [4].

Организационные (внешние) факторы, включающие материальную среду, условия и содержание работы, социальные и психологические элементы деятельности. Эти факторы являются доминирующими в возникновении выгорания. Рассмотрим их:

- продолжительная напряженная психоэмоциональная деятельность, связанная с интенсивным общением, направленное на восприятие партнеров и воздействие на них. Профессионалу, взаимодействующему с людьми, необходимо эмоциональное подкрепление разных аспектов общения, активная постановка и решение проблем, внимательное восприятие, усиленное запоминание и быстрая интерпретация визуальной, звуковой и письменной информации, быстрое взвешивание альтернатив и принятие решений;

- дестабилизирующая организация деятельности, выражающаяся в нечеткой организации и планировании труда, недостатке оборудования, плохо структурированной и расплывчатой информации, наличии в ней мелких подробностей, противоречий, превышенных норм контингента, с которым связана профессиональная деятельность (например, учеников в классе). Ситуация усугубляется тем, что данная дестабилизирующая обстановка вызывает многократный негативный эффект: она сказывается на самом работнике, а также и на субъекте общения – клиенте, потребителе, пациенте, ученике и т.д., впоследствии перетекая на взаимоотношения обеих сторон;

- высокая степень ответственности за исполняемые функции и

операции. Прежде всего, это касается медицинских работников, учителей, воспитателей детских садов и т.д. Процессуальное содержание их деятельности выражается в постоянном нахождении в роли субъекта, с которым осуществляется совместная деятельность. Работнику в течение всего времени приходится принимать на себя энергетические разряды партнеров. На всех, кто работает с людьми и честно относится к своим обязанностям, лежит нравственная и юридическая ответственность за благополучие вверенных деловых партнеров – пациентов, учащихся, клиентов и т.д. (например, школьный учитель: за день проведения уроков самоотдача и самоконтроль столь значимы, что к следующему рабочему дню психические ресурсы практически не восстанавливаются);

- неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности, определяемая двумя элементами – конфликтом по вертикали, в системе «руководитель-подчиненный», и по горизонтали, «коллега-коллега». Напряженная рабочая атмосфера вынуждает одних экономить эмоциональные ресурсы, а других приводит к эмоциональному истощению. Такая обстановка неизбежно приведет к тому, что сотрудник с крепкой нервной деятельностью будет подвержен эмоциональному выгоранию, поскольку ему придется сторониться от всего, беречь нервы;

- наличие психологически трудного контингента, с которым взаимодействует педагог – учащиеся с наличием с аномалий характера, нервной системы и с задержками психического развития. В процессе педагогической деятельности нередко приходится сталкиваться с эмоционально неустойчивыми, психически неуравновешенными учащимися. На этой почве возникают недоразумения и конфликты – эмоциональное выгорание проявилось своим дисфункциональным содержанием;

Внутренние факторы, обуславливающие эмоциональное выгорание, В.В.Бойко относит следующие [3]:

- стремление к эмоциональной ригидности, Формирование симптомов выгорания будет проходить медленнее у людей импульсивных, обладающих подвижными нервными процессами. Наличие повышенной впечатлительности и чувствительности способно блокировать механизм психологической защиты, и не ему возникнуть;

- интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности, возникающее у людей с гиперответственностью за выполняемые функции. Судьба, здоровье, благополучие субъекта деятельности вызывает интенсивное участие и сопереживание, мучительные раздумья в бессонницу. Профессор Т.И. Ронгинская называет это «безграмотным сочувствием» - полным растворении в другом, слабыми границами «Я» [15]. Как правило, такое поведение истощает эмоционально-энергетические ресурсы, вызывает необходимость их восстановления. Часть специалистов через небольшой промежуток времени вынуждены поменять профиль работы, а зачастую и профессию. Нередко бывает, что в работе педагога чередуются периоды интенсивной интериоризации и психологической защиты. Временами восприятие неблагоприятных сторон деятельности обостряется, и тогда человек очень переживает стрессовые ситуации, конфликты, допущенные ошибки;

- слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности, выражающаяся в двух аспектах. Во-первых, работник, основной деятельностью которого является общение, однажды приходит к выводу, что ему нет необходимости проявлять соучастие и сопереживание субъекту своей деятельности. Соответствующее настроение стимулирует не только эмоциональное выгорание, но и его крайние формы – безразличие, равнодушие, душевную черствость. Второй аспект связан с тем, что человек не привык поощрять себя за сопереживание и соучастие, проявляемые по отношению к субъектам профессиональной деятельности. Система самооценок

поддерживается им другими средствами – материальным или личностными достижениями. Эмоциональная отдача, построенная на альтруистической основе, для такого человека не имеет значения, он не испытывает в ней потребности или удовлетворения. Конечно, выгорать ему просто и легко. Противоположная ему личность с альтруистическими ценностями, для которой важным является помощь и сочувствие другим, утрату эмоциональности будет переживать как показатель нравственных потерь, как утрату человечности;

- нравственные изъяны и дезориентация личности. Нравственные дефекты обусловлены неспособностью включать во взаимодействие с деловыми партнерами такие моральные категории, как совесть, добродетель, добропорядочность, честность, уважение прав и достоинств другой личности. Нравственная дезориентация вызывается другими причинами – неумением отличать доброе от плохого, благо от вреда, наносимого другой личности. Однако, как в случае нравственного дефекта, так и при наличии нравственной дезориентации, формирование нравственного выгорания облегчается. Увеличивается вероятность безразличия к субъекту деятельности и апатии к исполняемым обязанностям.

К этому перечню можно добавить факторы, выделенные Е.Г. Юдиной:

- слабо выраженная эмоциональность или неумение общаться;
- алексимития во всех проявлениях;
- трудоголизм;
- люди с отсутствием ресурсов (социальных связей, родственных связей, любви, профессиональной состоятельности, экономической стабильности, цели, здоровья и пр.) [19].

Однако одних внутренних предпосылок бывает недостаточно, чтобы вызвать эмоциональное выгорание. К этому должны подключиться внешние факторы, связанные с организацией работы и социально-культурные условия общества.



В организации можно выделить три момента. Один из них – это неэффективный стиль руководства: либо излишне жесткий «мужской», либо излишне мягкий «женский», нередко нечеткий и неуправляемо эмоциональный. «Мужской» стиль руководства не обеспечивает людям необходимой эмоциональной поддержки, усиливает чувство незащищенности. А «женский» поднимает уровень тревоги до непереносимого, поскольку неопределенные требования ставят под угрозу реализацию перфекционизма, а значит – целостность собственной личности.

Также угрозой перфекционизму является работа в условиях временного дефицита. Поскольку люди будут стараться делать все хорошо, недостаток времени приведет их не только к эмоциональной. Но и к физической перегрузке и проявлению психосоматики.

Третий момент – это отсутствие сплоченного социального окружения. Которое могло бы оказать поддержку. Способствовать усилению «Я» человека за счет присоединения к сильному «Мы», и таким образом снизить риск эмоционального выгорания. В качестве иллюстрации данного положения можно привести пример Н.Е.Водопьяновой, которая отмечает, что уровень выгорания у израильских менеджеров ниже, чем у американских. При этом считается, что уровень жизни в Америке существенно выше. Данное явление объясняется тем, что израильтяне получают поддержку от ощущения социальной сплоченности [6].

Но нельзя не учитывать и влияние социально-культурных факторов. Как показывают различные исследования. Уровень эмоционального выгорания у людей, работающих в коммуникативных профессиях, всегда повышается в ситуациях социально-экономической нестабильности. Действительно, современные условия выступают как депрессогенные факторы за счет наличия в них негативного программирования. Особенно часто встречается негативное программирование в рекламных акциях. В частности, в рекламе лекарств.

Эмоциональное выгорание – один из новейших, рассмотренных в педагогической литературе, механизмов психологической защиты. И, в силу своей новизны. Его определение несколько размыто, хотя, по сути, ни одно из этих пониманий эмоционального выгорания не противоречат друг другу. Поэтому следует рассматривать эмоциональное выгорание, как и всякий механизм психологической защиты в континууме: психологическая защита – невроз.

Следует отметить, что эмоциональное выгорание имеет и свои плюсы, так как позволяет человеку экономно и дозированно расходовать энергетические ресурсы. Эмоциональное выгорание отрицательно сказывается на выполнении человеком своей деятельности и отношениях с партнерами, так как приводит к эмоциональной и личностной отстраненности, неудовлетворенности собой, вслед за которыми следует тревога, депрессия и всевозможные психосоматические нарушения, неадекватное эмоциональное реагирование.

Следует отметить, что ни один из факторов сам по себе не может вызвать выгорания. Его возникновение – это результат действия совокупности всех факторов, как на профессиональном, так и на личностном уровне.

В процессе профессионального выгорания выделяют три стадии.

Первая стадия начинается с состояния приглушенных эмоций, сглаживания остроты чувств и новизны переживаний; работник вдруг замечает, что «привычная жизнь становится скучной и вызывает пустоту в душе». На смену положительным эмоциям приходит некоторая отстраненность в отношениях, как с членами семьи, так и с коллегами на работе. Появляется чувство тревожности, неудовлетворенности; по возвращении домой человек стремится оказаться в одиночестве, чтобы его никто не беспокоил, не вовлекал в домашние дела и т.п.

Вторая стадия выражается в возникновении недоразумений в отношениях с учениками, педагог в окружении своих коллег начинает с пренебрежением

говорить о некоторых из них. Неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии самих учащихся – первоначально это проявляется в с трудом сдерживаемой апатии, а в дальнейшем – вспышках раздражения. Подобное поведение педагога характеризует неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

Третья стадия характеризуется притуплением представлений о жизненных ценностях, безэмоциональном отношении к миру, появлении равнодушия ко всему, даже собственной жизни. Такой человек по инерции еще сохраняет внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощущается холод в его душе.

В.В. Бойко выделяет три следствия профессионального выгорания [3]:

1) снижение самооценки – работники, пережившие профессионального сгорания, ощущают беспомощность и апатию. С течением времени это может перерасти в агрессию и отчаянье;

2) одиночество – педагог, страдающий от эмоционального сгорания, не способен нормально контактировать с учащимися, в их общении преобладают объект-объектные отношения;

3) эмоциональное истощение – выражающееся в усталости, апатии и депрессии, сопровождающих эмоциональное выгорание, и приводящих к серьезным болезням – гастрит, мигрень, повышенное артериальное давление, синдром хронической усталости и пр.

Еще в 1978 К. Маслач условно выделила в три группы симптомов эмоционального выгорания: физические, поведенческие и психологические. Данная квалификация актуальна и в настоящее время [10].

Физические симптомы эмоционального выгорания:

- постоянное чувство усталости, которое начинается утром и

сопровождает человека весь день;

- ощущение эмоционального и физического истощения;
- отсутствие интереса на новые события и факты, или чувство страха в ожидании опасной ситуации;
- ощущение общей слабости, снижения активности, отсутствие энергии;
- регулярные беспричинные головные боли, постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение дня;
- появление одышки или нарушения дыхания во время физической или эмоциональной нагрузки;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

К социально-психологическим симптомам эмоционального выгорания относятся:

- появление безразличия, скуки, пассивности и депрессии, чувства подавленности;
- реакция в виде повышенной раздражительности на малозначимые события;
- появление вспышек немотивированного раздражения или отказ от общения, уход в себя;
- присутствие постоянных отрицательных эмоций, появлению которых во внешней ситуации причин нет;
- появление чувства подсознательного беспокойства и повышенной

тревожности;

- возникновение чувства гиперответственности и испытание постоянного страха за результат дальнейших предпринимаемых действий;
- ощущение общей негативной установки на жизненные и профессиональные перспективы.

К поведенческим симптомам относится:

- восприятие повседневной работы с каждым днем все тяжелее, а выполнение ее – труднее;
- заметное изменение сотрудником своего рабочего режима (увеличение или сокращение рабочего времени);
- затруднительность в принятии решений;
- появление чувство бесполезности проделанной работы, отсутствие оптимизма, снижение творческой активности в работе, безразличие к производственным результатам своей деятельности;
- уклонение от первостепенных задач, заикливание на мелких деталях, не соответствующим служебным требованиям, затрачивание большого объема рабочего времени на выполнение автоматических и элементарных функций;
- отстраненность и дистанцирование от коллег и учеников, появление необоснованной критичности;
- злоупотребление алкогольными напитками, резкое возрастание количества выкуренных за день сигарет .

Н. Янковская считает, что профессиональное выгорание имеет свойство передаваться от одного сотрудника другим. Люди, подверженные выгоранию, могут стать циниками, негативистами и пессимистами. Общаясь с коллегами, находящимися под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить целую группу в собрание выгорающих. Наибольшая вероятность того, что это случится, существует в организациях с высоким стрессовым

уровнем и основная ответственность за возникновение и развитие профессионального выгорания в организации лежит на ее руководителе [20].

Таким образом, в современном мире существуют такие рабочие места и ситуации, которые, в некотором смысле, просто созданы для выгорания. Основная часть сотрудников, работающих в таких организациях, подвержена риску возникновения данного синдрома. Работники находятся в стрессовых условиях, когда от их деятельности ожидается высокий и качественный результат, а выполняемые функции подвергаются постоянному контролю. Профессия педагога относится к числу таких профессий.

В процессе профессионального выгорания существуют три стадии, каждая из которых имеет свои особенности. Результатом данного синдрома является снижение самооценки, одиночество, эмоциональное истощение. В диагностировании эмоционального выгорания выделяют физические, поведенческие и психологические симптомы.

### **1.3. Особенности профессиональной деятельности педагогов, работающих с детьми, оставшимися без попечения родителей**

В течение последних лет можно наблюдать усиление роли образовательных и воспитательных учреждений в решении жизненных проблем ребенка. Любое государственное учреждение, в стенах которого оказываются дети, сталкивается со множеством неразрешенных проблем, их количество постоянно возрастает; происходит усиление социальной функции государственных учреждений; назначаются на роль социального педагога специалисты.

Как и всякая новая специальность, социальная педагогика первоначально возникает в виде разрозненного спонтанного практического опыта, в виде отдельных научных идей и учебных дисциплин. При этом неизбежным является

временное состояние нечеткости предмета и недостаточная определенность метода, что создает специфические трудности для становления и подготовки кадров.

Социальные педагоги и воспитатели в учреждениях, где преобладают дети «группы риска» очень часто работают на этой должности по совместительству или, работая на полную ставку, выполняя много другой работы, не входящей в их компетенцию, не оформляют своевременно свои функции через должностную инструкцию и приказ директора. Как следствие - нестабильность и неудовлетворенность работой.

Никто не в состоянии дать совет, пригодный для каждого специалиста и тем самым решить его проблемы. Остается одно: убедить человека в том, что ему самому необходимо установить равновесие между эмоциональными реакциями и рациональными способами выхода из сложившейся ситуации. Для этого, прежде всего, надо соотнести социальный заказ государства, предоставляющего педагогу работу, свои собственные возможности и местные условия для результативной профессиональной деятельности. Профессиональное самоопределение - это единственно возможный и верный путь, который приведет специалиста к равновесию и к успеху. Как показывает наблюдения, для успешного становления педагога необходимо воссоздание целостного видения им человека, обретение как можно более полного представления об условиях жизни и развитии ребенка; накопление знаний о месте и о роли педагога в решении жизненно важных проблем, касающихся развития ребенка, - все это можно считать качественными характеристиками профессионального самоопределения педагога.

Профессионально-личностное самоопределение - это осознание ведущих ценностей и смысла в собственной социальной жизни; определение характера своих отношений с окружающими людьми (коллегами, детьми и их родителями, представителями других организаций и т. д.); установление принципов при

разрешении проблемных жизненных ситуаций.

Профессионально-педагогическое самоопределение - это определение собственной позиции в теории и практике педагогики в контексте современных условий педагогической реальности.

Профессионально-функциональное (должностное) самоопределение - это определение предмета социально-педагогической работы.

Если «функция» - это зависимость одних переменных величин от других, то для определения функции социального педагога, как переменной величины, необходимо искать устойчивые аргументы: это состояние физического, психологического и социального развития ребенка, состояние его ближайшего окружения и общественно-государственной системы социального обеспечения жизни ребенка.

Предметом приложения сил социального педагога является двусторонний процесс: процесс становления ребенка как субъекта социальной жизни и процесс создания педагогически целесообразной среды.

Таким образом, задача педагога - создать условия для ухода из проблемной жизненной ситуации, когда ребенок сможет самостоятельно осуществлять собственные жизненные функции и для этого будет создана благоприятная социальная среда.

Педагог в детском доме, прежде всего педагогическая специальность, но в должности педагога мы находим черты:

- правоведа - осуществление и защита прав ребенка;
- социального работника - жизнеобеспечение ребенка;
- социолога - социологические исследования в окружающей среде;
- социального психолога - изучение и корректировка межличностных отношений;
- педагога-психолога - изучение состояния и коррекция психического развития ребенка;



- менеджера и координатора - представление интересов ребенка в государственных и общественных структурах;

- педагога-организатора - проведение социально-культурных мероприятий. Среди причин, побудивших выбрать профессию педагога в детском доме, особо отмечается желание помочь детям и взрослым в решении их проблем (48%), наличие собственного опыта в разрешении трудных жизненных ситуаций (38%), наиболее полная реализация своих способностей и творческого потенциала (45%).

Оценивая свое психическое, эмоциональное состояние, только 50% педагогов констатируют, что не испытывают дискомфорта в общении с детьми и взрослыми, ощущают эмоциональный подъем от встреч с новыми людьми, задачами и удовлетворены результативностью своей деятельности. 80% специалистов высказывают тревогу по поводу того, что они не могут качественно выполнять свою работу и помогать детям в решении их социальных проблем, так как сталкиваются со многими трудностями.

В самом общем виде перечень проблем и отнесение их к компетенции педагога можно представить следующим списком:

Проблемы, связанные с неадекватным и девиантным поведением, дезадаптацией детей и подростков в социальной среде:

- «трудные» дети (т.е. неуправляемые, педагогически запущенные, ведущие себя вызывающе и агрессивно);

- дурная компания, криминальный контакт, причастность к криминальным обстоятельствам, учет в милиции;

- употребление детьми алкоголя, наркотиков;

- адаптация к новой среде (в новом классе, в школе, в детском коллективе);

- дезадаптация к нормам социальной жизни в коллективе и, как следствие, одиночество, дефицит общения.

Проблемы, связанные с сохранением психического здоровья детей, развитием личности, самоопределением детей и подростков:

- профессиональное самоопределение подростков с учетом возможностей социальной среды;
- психологическая дезадаптивность, тревожность, страхи;
- саморазвитие ребенка и реализация его способностей в социум;
- личностное самоопределение, рефлексия (Кто я? Какой я?)

Изучив проблемное поле профессиональной деятельности педагогов, работающих в детских домах, можно отметить, что наибольшие трудности они испытывают при решении следующих проблем:

- проблемы детей, которые не находят себе места в нормальном социуме, дезадаптированные по отношению к нормам социальной жизни и к жизни в коллективе (дети, имеющие криминальный контакт);

- разрешение проблем психологического состояния ребенка при наличии многосторонних иерархических конфликтов между администрацией школы, родителями и учениками.

- Чтобы более точно оценить готовность и неготовность специалистов к профессиональной социально-педагогической работе, необходимо более углубленно и длительно изучать значение, смыслы и причины применения тех или иных средств в конкретных ситуациях, что предстоит осуществить в ближайшем будущем.

С целью оказания помощи и поддержки педагогам создается система методической службы на городском и окружном уровнях, разрабатывается методическая база для их аттестации и повышения квалификации. Но сегодня становление специальности педагог в детском доме в основном зависит от того, как складывается опыт социально-педагогической работы в каждом конкретном образовательном учреждении, ибо до настоящего времени этот процесс протекал стихийно, часто зависел от личностных качеств специалиста и

общественного мнения среди субъектов образовательного процесса. Поэтому очевидным становится тот факт, что профессиональное самоопределение является ведущим фактором на данном этапе становления специальности [22].

### Влияние детей группы риска на профессиональную деформацию педагогов, работающих с ними

Деформация личности - это изменение качеств и свойств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентаций, характера, способов общения и поведения) под влиянием тех или иных факторов, имеющих для нее жизненно важное значение. Профессиональная деформация личности специалиста - это изменение качеств и свойств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентаций, характера, способов общения и поведения) под влиянием выполнения им профессиональной деятельности.

К наиболее важным из факторов, существенно отражающихся на личности педагога и его поведение, относятся: социальный статус субъекта и самой деятельности; содержание и сама профессиональная деятельность; работа с человеком, группой; степень эмоционально-волевого проявления специалиста в профессиональной деятельности и др.

Профессия педагог (воспитатель детского дома) сопряжена со специфическим риском, потому что в своей деятельности он имеет дело с неблагополучными, переживающими стресс, страдающими детьми, за здоровье и жизнь которых он берет на себя моральную ответственность. Такие неблагоприятные условия труда влекут за собой различные нарушения, деформации и профессиональные болезни. Процесс трудовой деятельности в ситуациях особого риска может приводить к снижению, как трудоспособности человека, так и эффективности труда, а также к негативным изменениям психики и утрате ценностных ориентаций в труде. Нарушения могут

затрагивать разные грани трудового процесса - профессиональную деятельность, личность профессионала, профессиональное общение. Эти нарушения заключаются в том, что специалист не может использовать имеющиеся у него личностные возможности и средства в связи с состоянием психической усталости или утрачивает свои трудовые умения и навыки, в результате чего происходят нарушения и деформации профессиональной деятельности (например, прерывание трудового стажа и др.), снижается результативность труда в целом. Отклонения в профессиональном развитии, как правило, приводят как к депрофессионализации, так и к десоциализации личности.

Труд педагога относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь детей.

Основными факторами негативного влияния трудового процесса на личность педагога являются когнитивные, поведенческие, аффективно-мотивационные и другие стереотипы. Полноценная профессиональная деятельность выражается в том, что педагог, как субъект труда призван самостоятельно и творчески подходить к определению и решению профессиональных задач связанных с работой с «трудными» детьми; достигать результатов, соответствующих стандартам; уметь анализировать и регулировать технологические процессы и т. д.

Экстремальные ситуации часто сопровождаются стрессом, когда у педагога возникает острый внутренний конфликт между жесткими требованиями, которые налагает на него ответственность, и объективная невозможность выполнить их. Стресс как состояние психической напряженности, вызванное трудностями, опасностями, в целом мобилизует человека на их преодоление. Однако если стресс превышает критический уровень, то он превращается в дистресс, снижающий результаты труда, подрывающий здоровье человека.

Деформационное воздействие человеческого фактора обусловлено взаимодействием культур субъекта и объекта деятельности. В процессе такого взаимодействия происходит взаимообогащение культур. Не только субъект (социальный педагог) передает (обогащает, если есть чем обогащать), трансформирует свою культуру на объект своей профессиональной деятельности, но и сам обогащается объектной культурой. Не случайно, субъект профессиональной деятельности со временем настолько вживается в культуру объекта, что не редко сам становится ее носителем и проявляет ее в своей повседневной жизни. Степень эмоционально-волевого проявления специалиста в профессиональной деятельности. Специалист как человек не может безразлично решать свои профессиональные задачи. Его профессиональная деятельность не мыслима без эмоционального и волевого проявления.

Эмоциональное проявление - это чувственное переживание специалиста, которое он испытывает в процессе деятельности. Такое переживание имеет место под воздействием ведущих факторов профессиональной деятельности. К таким факторам относятся: сама профессиональная деятельность; эмоциональное воздействие объекта деятельности; среда выполнения и результат профессиональной деятельности.

Таким образом, рассмотрены основные факторы существенно сказывающиеся на профессиональной деформации педагога.

Среда, с которой приходится взаимодействовать педагогу, выступает фоном, стимулирующим или сдерживающим самопроявление и развитие чего-либо в процессе профессиональной деятельности педагога.

Систематизируя изложенное, следует отметить, что профессиональная деятельность педагога способствует как положительной, так и отрицательной деформации личности и поведения. Такая деформация определяется личностным социальным статусом, отношением к профессиональной деятельности и самоактивностью в ней, средой в которой она осуществляется и

направленностью в профессиональном самосовершенствовании. Все это в совокупности обеспечивает развитие (сдерживание в развитии) личностного потенциала (положительного и отрицательного) специалиста, формирование его профессионально и личностной индивидуальности. Профессиональная деформация может приводить к личностным, поведенческим и личностно-поведенческим изменениям.

Выгорание как проявление профессиональной дезадаптации ведет к снижению работоспособности и качества профессиональной жизни работающих людей. При этом наличие выгорания отрицательно сказывается не только на психофизическом самочувствии отдельных работников, но также и на здоровье всей организации [23].

В связи с этим при разработке и внедрении оздоровительных программ, ориентированных на профилактику профессиональных деформаций и заболеваний, а также на восстановление психоэнергетического потенциала работников, оказывается необходимым знание симптомов выгорания и тех причин (факторов), которые способствуют развитию данного синдрома.

### **Вывод по 1 главе**

Таким образом, в общем плане профессиональное выгорание - это синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведёт к истощению эмоциональных, энергетических и творческих ресурсов работающего человека. Естественно, что наличие определённых личностных характеристик будет способствовать риску возникновения профессионального выгорания. Профессия педагог (воспитатель детского дома) сопряжена со специфическим риском, потому что в своей деятельности он имеет дело с неблагополучными, переживающими стресс, страдающими детьми, за здоровье и жизнь которых он берёт на себя моральную ответственность. Такие

неблагоприятные условия труда влекут за собой различные нарушения, деформации и профессиональные болезни. В связи с этим актуальным является изучение особенностей эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми, оставшимися без попечения родителей. При разработке и внедрении оздоровительных программ, ориентированных на снижение уровня эмоционального выгорания, на профилактику профессиональных деформации и заболеваний, а также восстановление психоэнергетического потенциала педагогов, необходимо знать симптомы выгорания и тех факторов, которые способствуют развитию данного синдрома.

## **Глава 2. Экспериментальное исследование особенностей эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми, оставшимися без попечения родителей**

### **2.1. Исследование уровня эмоционального выгорания педагогов работающих с детьми, оставшимися без попечения родителей**

Исследования синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми, оставшимися без попечения родителей, проводились в соответствии с поставленной целью и ранее обозначенными задачами.

База исследования: КГБУ «Бийский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей».

Выборка: 18 педагогов с разной длительностью профессиональной деятельности. Из них: 17 женщин и один мужчина. Возраст: от 29 -56 лет.

Исследование осуществлялось в несколько этапов:

На первом этапе экспериментального исследования было приведено исследование синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми, оставшимися без попечения родителей, с помощью методик «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности», «Опросник на выгорание» (МБИ), (К.Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) и «Диагностика эмоционального выгорания В. В. Бойко».

На втором этапе осуществлялось составление программы, направленной на профилактику и снижение уровня эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми, оставшимися без попечения родителей, включающую в себя, в том числе, профилактические рекомендации педагогам.

Описание результатов исследования уровня эмоционального выгорания педагогов работающих с детьми, оставшимися без попечения родителей



Тестирование проводилось небольшими группами или индивидуально. Испытуемые получали инструкции и бланки ответов (Приложение 1). После проведения тестирования, данные тестов, были обработаны и сведены в таблицы показателей. На основе полученных данных мы попытались сделать вывод, что развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние как личностные, так и организационные факторы, взаимно усиливают друг друга.

Результаты исследования по методике «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» приведены в таблице 1. Из полученных данных можно сделать вывод, что, в основном, педагоги оценивают свой уровень стрессоустойчивости выше среднего.

Таблица 1

Изучение уровня эмоционального развития у педагогов на констатирующем этапе по методике «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности», (в %), N=18

Средний уровень стрессоустойчивости	Выше среднего	Высокий уровень
16,7(3)чел	72,2(13)чел	11,1(2 чел)

Далее проводился «Опросник на выгорание (МВІ) (К.Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой), результаты приведены в таблице 2.

Изучение уровня выгорания у педагогов на констатирующем этапе по методике «Опросник на выгорания МВИ (К.Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой)», (в %), N18

Шкалы		
Психоэмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений
5,5 (1 чел)	17 (3 чел)	17 (3 чел)

Опросник имеет 3 шкалы:

«Психоэмоциональное истощение» - процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми.

«Деперсонализация» (личностное отдаление) - специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми.

«Редукция личных достижений» (профессиональная мотивация) – снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере.

Далее проводилась «Диагностика эмоционального выгорания В. В. Бойко». Результаты приведены в таблице 3.

Диагностика эмоционального выгорания В. В. Бойко, (в %), N= 18

Стадия напряжения	Стадия резистенции	Стадия истощения
33 (6 чел)	44 (8 чел)	22 (4 чел)

Особенно было важно выяснить, на какой стадии находится эмоциональное выгорание у респондентов: напряжения, резистенции или истощения?

Оказалось, что у 44% педагогов преобладает резистентная стадия эмоционального выгорания. Это означает, что при осознании наличия тревожного напряжения, педагоги стремятся избегать действия эмоциональных факторов с помощью ограничения эмоционального реагирования: неадекватного избирательного эмоционального реагирования, эмоционально-нравственной дезориентации, расширения сферы экономии эмоций, редукции профессиональных обязанностей.

Стадия напряжения (характерна для 33% респондентов) служит предвестником развития и запускающим механизмом формирования синдрома профессионального выгорания.

У 22% диагностирована стадия истощения. У них происходит снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере.

Итак, из полученных результатов можно сделать вывод, у педагогов уровень эмоционального выгорания в стадии резистенции преобладает.

На такие результаты могла повлиять эмоциональная усталость педагогов.

На втором этапе после полученных данных, составили программу, направленную на профилактику и снижение уровня эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми, оставшимися без попечения родителей, включающую в себя, в том числе, профилактические рекомендации педагогам.

## **2.2. Теоретическое обоснование программы, направленной на профилактику и снижения уровня эмоционального выгорания педагогов**

Программа тренинга по формированию эмоционального уровня как профессионального качества педагогов.

Цель программы: обучение педагогов приемам психосаморегуляции с целью профилактики и преодоления эмоционального выгорания.

### Задачи.

1. Развитие информационно-теоретической компетентности педагогов.
2. Обучение педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
3. Развитие у педагогов мотивации к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности.
4. Способствовать сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижению уровня конфликтности, агрессивности.

### Организация:

Программа рассчитана на 10 занятий, проводимых 1 раза в неделю.

Каждое занятие имеет обусловленную тематику, оборудование, дополнительную информацию, содержащую необходимые сведения для проведения занятий.

Занятия изучают в группе. Этот выбор обусловлен большими потенциальными возможностями групповой работы с точки зрения формирующего результата и возрастных особенностей.

### Структура занятия:

- Организационный момент.
- Постановка темы.

- Проговаривание новой темы.
- Закрепление новой темы.
- Творческое задание.
- Подведение итога.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов.
2. Овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
3. Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления.
4. Снижение уровня конфликтности, агрессивности в педагогическом коллективе.

Предоставленная программа предполагает активное взаимодействие психолога и педагогов. Необходимо помочь педагогам приобрести навыки и освоить приемы, которые помогут наиболее благоприятно влияют на эмоциональную сферу педагогов.

Тематическое планирование занятий

№	Название занятия	Цель занятия	Содержание занятия
1	«Знакомство»	Знакомство участников, создание положительного эмоционального фона, диагностика уровня у педагогов.	Вводная часть: «знакомство» Основная часть: тестирование. Заключительная часть: рефлексия, прощание
2	«Общение»	Создание благоприятной атмосферы.	Вводная часть: приветствие Основная часть: Упражнение «Ромашка». Упражнение Ассоциации». Заключительная часть: рефлексия, прощание
3	«Профилактика »	Профилактика	Вводная часть: приветствие

		эмоционального выгорания педагогов.	Основная часть: Упражнение «Приветствие» Упражнение «Мой путь». Упражнение «Прощай напряжение», Заключительная часть: рефлексия, прощание
4	«Тренинг»	Способствовать развитию	Вводная часть: приветствие Основная часть: Упражнение «Верх по радуге». Упражнение «Молодец». Тест «Геометрические фигуры». Упражнение «чувств». Заключительная часть: рефлексия, прощание
5	Индивидуальность	развитие групповой сплоченности коллектива, коммуникативных умений педагогов (рефлексия), развитие эмоциональной готовности педагога к инновациям в системе образования (снятие тревоги и неуверенности).	Вводная часть: приветствие Основная часть: Упражнение «Лужайка позитивных качеств». «Моё педагогическое кредо». Заключительная часть: рефлексия. Упражнение медитация» Создание выразительного образа я». Прощание.
6	«Найди выход»	Развитие творчества, уверенности в себе, общение.	Вводная часть: приветствие Основная часть: Упражнение «Мама, папа, я». Упражнение «необитаемый остров». «Рекламный ролик». «Мгновенная релаксация» «Заключительная часть: рефлексия, прощание
7	«Эмоциональное состояние!»	Регуляция эмоционального состояния.	Вводная часть: приветствие Основная часть: «Массаж». «Глубокая релаксация». «Упражнение «Дышите глубже». Упражнение «Лимон». «Ластик» Заключительная часть: рефлексия, прощание
8	«Добро»	развитие навыка распознавать чувства окружающих людей	Вводная часть: приветствие Основная часть: Игра-«Приветствие». «Подарок». Упражнение «В лучах солнца».

			Упражнение «Абажур». «Заключительная часть: рефлексия, прощание
9	»Улыбка»	Помочь участникам зафиксировать свои умения, навыки адекватно относиться к другим людям.	Вводная часть: приветствие Основная часть: Паутина симпатий». «Улыбка». Упражнение «Чему я научился». «приемы снижения стресса» Заключительная часть: рефлексия, прощание
10	«Способы регуляции эмоционального состояния».	Научить обращать внимание на свои телесные ощущения в связи с испытываемыми ими чувствами.	Вводная часть: приветствие Основная часть: «приемы снижения стресса». Заключительная часть: рефлексия, прощание

### **2.3. Профилактические рекомендации для педагогов по преодолению синдрома выгорания**

Для профилактики и помощи педагогам в преодолении синдрома выгорания рекомендовано следующее: организация рабочих пауз для эмоциональной разгрузки; оптимизация режима работы и отдыха; обучения приемам релаксации и саморегуляции психического состояния; привитие навыков конструктивных (успешных) моделей преодолевающего поведения.

В целях противостояния выгоранию нами предложены советы, рекомендованные врачом Д. Лейком, названные привычками, позволяющими заботиться о своем психосоматическом здоровье.

#### **1. Привычки правильного питания, что подразумевает:**

- регулярный прием сбалансированной, богатой витаминами пищи;
- включение в рацион фруктов и овощей, много грубой пищи, особенно цельного зерна и круп;
- ограничение жирной пищи, растительных масел и белков;
- очень много свежей чистой воды (не меньше 8 стаканов в день).

#### **2. Много двигаться и физически тренироваться по 20-30 минут три раза в**

неделю. Регулярные физические упражнения способствуют выведению из организма химических веществ, образующихся в результате стресса, делают релаксацию более глубокой и улучшают сон. Любые физические упражнения или спорт, если нагрузки не очень велики, полезны для организма.

3. Иметь правильное дыхание. Если оно ровное и глубокое, диафрагмальное, то действует успокаивающим образом.

4. Освоение и ежедневное использование приемов релаксации, направленной на снижение физической, умственной и эмоциональной напряженности. При высокой стрессогенности рабочего дня рекомендуется не копить напряжение до вечера, а использовать техники релаксации несколько раз в день.

5. Жить интересно. Культивировать хобби, развивать разносторонние предпочтения, не замыкаться только на работе, находить различные интересы в жизни.

6. Делать перерывы в работе и активно отдыхать, устраивать разгрузочные дни с переменой деятельности, экскурсиями, прогулками и поездками на природу, организовывать праздники для себя, своей семьи, близких людей или для сотрудников.

7. Сказать «нет» вредным привычкам.

8. Заботиться о положительном настрое на целый день. Развивать привычки позитивного самовнушения и мышления, формировать позитивные установки и пожелания.

9. «Выращивать сад» дома, на рабочем месте, на даче, во дворе. Общение с живой природой.

10. Общаться с домашним любимцем.

11. Находить время для заботы о себе, слушать музыку, смотреть любимые передачи, фильмы, читать книги.

12. Культивировать в себе ощущение покоя. Не позволять мрачным



мыслям и плохому настроению разрушать душевное равновесие и благополучие. Использовать всевозможные техники для саморегуляции психического состояния.

Ректор Северного медицинского университета, один из ведущих психиатров России, академик РАМН Павел Сидоров дает ряд рекомендаций, соблюдая которые можно не только предотвратить возникновение СЭВ, но и достичь снижения степени его выраженности:

- определите и разделите краткосрочные и долгосрочные цели;
- используйте «тайм-ауты», которые необходимы для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);
- овладейте умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);
- займитесь профессиональным развитием и самосовершенствованием (одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы - курсы повышения квалификации, конференции и пр.);
- уходите от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ);
- вовлекайтесь в эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным)

- старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относитесь к конфликтам на работе;
- не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем.

В заключение хочется отметить, что опасность синдрома эмоционального выгорания заключается в том, что ему свойственно изо дня в день прогрессировать. Затормозить этот процесс бывает крайне сложно. На его фоне могут обостряться различные хронические заболевания, развиваться новые болезни и даже меняться состав крови. В этот момент попытки позаботиться о себе, как правило, не дают желаемого результата. И даже профессиональная помощь врача не приносит быстрого облегчения. Поэтому самое разумное - предотвратить появление данного синдрома.

### **Выводы по 2 главе**

После проведения первичной диагностики по всем трем методикам на констатирующем этапе были выявлены высокие показатели уровня эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми, оставшимися без попечения родителей. Исходя из полученных данных, спланировали программу, направленную на профилактику и снижение уровня эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми, оставшимися без попечения родителей, включающую в себя, в том числе, профилактические рекомендации педагогам.

Программа была направлена на обучение педагогов приёмам психосаморегуляции с целью преодоления эмоционального выгорания и его профилактики. Занятия были сосредоточены на преодолении эмоционального истощения, на нормализацию коммуникативных навыков, развитие у педагогов мотивации к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности, способствование сохранению в

педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижению уровня конфликтности, агрессивности.

Предоставленная программа предполагает активное взаимодействие психолога и педагогов. Необходимо помочь педагогам приобрести навыки и освоить приемы, которые помогут наиболее благоприятно влиять на эмоциональную сферу педагогов.

Отсюда можно сделать следующие выводы:

1. Доминирующими симптомами эмоционального выгорания являются: «переживание психотравмирующих обстоятельств», «неадекватного эмоционального реагирования», расширение сферы экономии эмоций».

2. Выраженность фаз синдрома эмоционального выгорания не носит монотонный характер, существует определённая закономерность его проявления, зависящая от возрастных и профессиональных кризисов педагога.

3. На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние, как личностные качества педагогов, так и организационные факторы, но влияние личностных факторов преобладает.

## Заключение

Профессиональное (эмоциональное) выгорание – это синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоциональных, энергетических и творческих ресурсов работающего человека, выражающийся в долговременной стрессовой реакции.

Феномен эмоционального выгорания имеет место тогда, когда у субъекта труда возникают негативные, отрицательные отношения к объекту своего труда, однако при этом объективные условия профессий типа «человек-человек» требуют положительного и внимательного отношения к нему. В результате, приходится на подсознательном уровне сдерживать свои отношения, подавлять их. Заменять на противоположные, что может привести как раз и к неудовлетворенности своим трудом, собой, к эмоциональной разрядке на своих близких, дезорганизуя и профессиональную деятельность, и межличностные отношения.

В современном мире существуют такие рабочие места и ситуации, которые, в некотором смысле, просто созданы для выгорания. Основная часть сотрудников, работающих в таких организациях, подвержена риску возникновения данного синдрома. Работники находятся в стрессовых условиях, когда от их деятельности ожидается высокий и качественный результат, а выполняемые функции подвергаются постоянному контролю. Профессия педагога относится к числу таких профессий.

В процессе профессионального выгорания существуют три стадии, каждая из которых имеет свои особенности. Результатом данного синдрома является снижение самооценки, одиночество, эмоциональное истощение. В диагностировании эмоционального выгорания выделяют физические, поведенческие и психологические симптомы.

Результаты, полученные в ходе исследования, подтверждают гипотезу о

том, что на развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние как личностные, так и организационные факторы и эти факторы взаимно усиливают друг друга.

Исучаемая в работе проблема, на наш взгляд, представляется очень важной, так как эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними. Это и близкие родственники, и друзья, а также ученики, которые попросту вынуждены находиться рядом, и поэтому становятся заложниками синдрома. Поэтому, очень важно на наш взгляд, продолжить начатую работу, но уже с упором на коррекцию негативных последствий данного явления.

### Библиографический список

1. *Акиндинова, И.А.* Методы психологической помощи работе с последствиями синдрома эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий [Текст] / И.А. Акиндинова // Психологический журнал.- 2001. – Том 17. - № 4. - С. 56-72.
2. *Безносков, С.П.* Профессиональная деформация личности [Текст] / С.П. Безносков. – СПб: Речь, 2004. – 272 с.
3. *Бойко, В.В.* Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении [Текст] / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 206 с.
4. *Бойко, В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других [Текст] / В.В. Бойко. – М.: Наука, 1997. – С.115-154.
5. Большой психологический словарь [Текст] / Мост. и общ. ред. Б.Мещеряков, В.Зинченко. - СПб.: Прайм-Еврознак. - 2003.
6. *Борисова, М.В.* Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов [Текст] / М.В. Борисова // Вопросы психологии. – 2005. – № 2.
7. *Водопьянова, Н. Е.* Синдром выгорания / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - 2-е изд., доп. и перераб. - СПб. : Питер, 2008. – 336 с.
8. Водопьянова, Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях. // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: СПбГУ, 2010. - 498 с.
9. *Выготский, Л.С.* Педагогическая психология [Текст] / Выготский Л.С. – М.: Педагогика, 1991. – 476 с.
10. *Гордиенко, В.Н.* Психология удовлетворенности профессионально-педагогической деятельностью [Текст] / Гордиенко В.Н.- Монография. - Иркутск, 2009. – 382 с.
11. Социальная реабилитация дезадаптированных детей и подростков в

специализированном учреждении: Пособие для сотрудников специализированных учреждений социальной реабилитации несовершеннолетних [Текст] / Г. М. Иващенко, Н. С. Кантонистова, М. М. Плоткин и др. - М. 1996. - 200с.

12. Демьянчук, Р. В. Как не «сгореть» у учительского стола: советы психолога [Текст] / Р. В. Демьянчук; под ред. Л. М. Шипицыной. - СПб. : Просвещение, 2006. – 93 с.

13. Журавлева, Г. «Эмоциональное выгорание» в педагогической деятельности и способы его профилактики [Текст] / Г. Журавлева // Народное образование. – 2005. - № 5. – С. 114–120.

14. Ильин, Е. П. Психология: учеб. для преподавателей и студ. вузов [Текст] / Е. П. Ильин. - СПб. : Питер, 2004. - 559 с.

15. Корчуганова И.П. Профессиональное развитие и поддержка педагогов, работающих с детьми группы риска [Текст] / И.П. Корсуганова. - СПб.: ЛОИРО, 2006. - 172 с.

16. Личко, А.Е. Особенности саморазрушающего поведения при различных типах акцентуации характера у подростков [Текст] / А.Е. Личко. - Москва, 2003 // Возрастная психология: детство, отрочество, юность: хрестоматия / ред. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. - М.: Академия, 2003. - С.440-445.

17. Лукьянова, М. И. Психолого-педагогическая компетентность учителя: диагностика и развитие / М. И. Лукьянова. - М. : Сфера, 2004. – 141 с.

18. Мальцева, Н.В. Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя [Текст]: Дис.канд.псих.наук / Н.В.Мальцева. – Екатеринбург, 2005. – 290 с.

19. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. [Электронный ресурс] / К. Маслач. – Режим доступа: <http://hr.qetu.net/>

20. Митина, Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция [Текст] / Л.М.Митина, Е.С. Асмаковец. -

М.: Флинта, 2001. – 413 с.

21. *Набиуллина, Р. Р.* Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом [Текст] : Учебное пособие / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова. - Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003.

22. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие [Текст] / Под ред. проф. Г. С. Никифорова. - СПб.: Речь, 2006. - 480с.

23. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности [Текст] / Г. С. Никифоров, М. А. Дмитриева. - СПб.: Речь, 2001. - 68с.

24. *Пряжников, Н.С.* Стратегии преодоления синдрома "эмоционального выгорания" в работе педагога [Текст] / Н.С. Пряжников, Е.Г. Ожогова // Психологическая наука и образование. - №2. - 2008. – С.103.

25. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения [Текст] / Авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009.

26. *Орел, В.Е.* Феномен выгорания в зарубежной психологии. Эмпирическое исследование [Текст] / В.Е. Орел // Психологический журнал. – М.: Наука, 2001.

27. *Орел, В.Е.* Синдром психического выгорания личности: монография [Текст] / В.Е.Орел. – Ярославль: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 330 с.

28. *Романова, Е.* Личность и эмоциональное выгорание / Е. Романов, М. Горохова // Вестник практической психологии образования. – 2004. - № 1. – С. 18–23.

29. *Родионов, В.* Учительский стресс / В. Родионов, М. Ступницкая, К. Ступницкая // Школьный психолог. - 2006. - № 4.- С. 24-29.

30. *Ронгинская, Т.И.* Синдром выгорания в социальных профессиях [Текст] Психологический журнал / Т.И. Ронгинская. – М.: Наука, 2002. – Т. 23. – № 3. – С. 85–95.



31. *Скугаревская, М.М.* Синдром эмоционального выгорания [Текст] / М.М. Скугаревская // Медицинские новости. – 2002. – №7. – С.22-25.
32. *Старченкова, Е.С.* Психологические факторы профессионального «выгорания» [Текст] / Е. С. Старченкова. - СПб., 2002. - 357с.
33. *Сыманюк, Э. Э.* Стратегии профессионального самосохранения личности [Текст] / Э.Э Сыманюк // Мир психологии. - 2005. - № 1.
34. *Узнадзе, Д. Н.* Общая психология [Текст] / Д. Н. Узнадзе. - СПб.: Питер, 2004. - 413с.
35. *Филина, С.О.* «синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы [Текст] / С. Филина // Школьный психолог. – 2003. - № 36.
36. *Форманюк, Т.В.* Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя [Текст] / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – 2004. - №6. - С.38-45.
37. *Форманюк, Т. В.* Синдром «эмоционального сгорания» учителя [Текст] : учебное пособие / Т. В. Форманюк. - М.: Просвещение, 2004. - 356с.
38. *Фромм, Э.* Анатомия человеческой деструктивности [Текст] / Э. Фромм. - М.: АСТ, 2006. - 640 с.
39. *Фонтана, Д.* Как справиться со стрессом. - М.: Педагогика-пресс, 2005. - 548 с.
40. *Хухлаева, О.* Давайте учиться не «гореть» / О. Хухлаева // Школьный психолог. – 2006. - № 4. – С. 20–23.
41. *Шитова, И.Ю.* Проблемы педагогической профессии и пути их разрешения [Электронный ресурс] / И.Ю. Шитова. - Режим доступа <http://sn-ecomman.cfuv.ru/wp-content/uploads/2017/04/021shitova.pdf>.
42. *Юдина, Е.Г.* Профессиональное сознание педагога: опыт постановки проблемы в современном образовании [Текст] / Е.Г. Юдина // Психологическая наука и образование. – 2001. – №1. – С.89-100.

43. Янковская, Н. Эмоциональное выгорание учителя [Текст] / Н. Янковская // Народное образование. – 2009. – №2 – С.127-137.

## Приложение 1

### Методики, применяемые в исследовании

#### Тест на самооценку стрессоустойчивости личности

Способность к саморегуляции – очень важное качество, помогающее человеку сохранить внутреннее равновесие, не допуская в сознание сведения, несущие угрозу для его благополучия.

Конфликты, как и ряд других негативных факторов нашей жизни, создают нервные состояния и часто приводят к стрессу. Стрессоустойчивость – это свойство личности, включающее в себя эмоциональный, волевой и интеллектуальный компоненты, обеспечивающие оптимальное достижение цели без вреда для здоровья человека. Ниже предлагается тест, который позволит тебе получить оценку твоего уровня стрессоустойчивости. (Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: ВЛАДОС, 2001. Ч. 1. Основы психологии: 10 класс. – С. 187-188.)

Инструкция. Постарайся отвечать на вопросы как можно более искренне и откровенно. Обведи кружком подходящий вариант по каждому утверждению (при отсутствии бланков на листочках рядом с номером вопроса ставится балл).

Утверждения	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если совсем не здоров	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессоницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне не хватает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я делаю все быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Обработка и интерпретация результатов. Далее подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости, по таблице:

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
51-54	1 - очень низкий

53-50	2 - низкий
49-46	3 - ниже среднего
45-42	4 - чуть ниже среднего
41-38	5 - средний
37-34	6 - чуть выше среднего
33-30	7 - выше среднего
29-26	8 - высокий
18-22	9 - очень высокий

Чем меньше число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.

**Опросник на выгорание (МВІ)**  
**(Авторы методики: американские психологи К. Маслач и С. Джексон.**  
**Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой)**

*Источник: Диагностика профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., 2002. С.360-362/*

**Инструкция**

Ответьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте Ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «иногда», «часто», «очень часто», «каждый день».

**Текст опросника**

	Никогда	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Каждый день
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным						
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»						
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу						
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела						
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним						
6. После работы мне на некоторое время хочется уединиться						
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами						
8. Я чувствую угнетенность и апатию						
9. Я уверена, что моя работа нужна людям						
10. В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я						

работаю						
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня						
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление						
13. Моя работа все больше меня разочаровывает						
14. Мне кажется, что я слишком много работаю						
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегам						
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех						
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе						
18. Во время работы я чувствую приятное оживление						
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного						
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе						
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами						
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.						

Обработка результатов

Опросник имеет 3 шкалы «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений). Ответы испытуемого оцениваются:

0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

Ключ:

«Эмоциональное истощение» – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.  
(максимальная сумма баллов – 54).

«Деперсонализация» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

«Редукция личных достижений» – ответы да по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21  
(максимальная сумма баллов – 48).

Выводы

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания».

Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное «выгорание».

## Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко

Во время работы педагог находится далеко не в комфортных условиях. Здесь имеются в виду не только физиологические факторы, связанные с нездоровыми условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на слуховой и голосовой аппарат и т. д. Прежде всего, речь идет о психологических и организационных трудностях, связанных с преподаванием, а именно: необходимость постоянно «быть в форме», невозможность эмоциональной разрядки, неравномерность временной занятости, непостоянство возрастного состава учащихся и т. д. Все они могут привести к «эмоциональному выгоранию».

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

Эмоциональное выгорание представляет собой стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать и дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Под термином «партнер» понимается субъект профессиональной деятельности. В педагогической деятельности это учащиеся.

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.* Прочтите суждения и, в случае согласия отвечайте «Да», а в случае несогласия - «Нет».



## Текст опросника

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 партнера.
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 все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли я сделать все как надо, не сократят ли и т. д.
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 руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи на 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) на приятных и неприятных.
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. На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение психического и физического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические и психические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной.
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года были жалобы (была жалоба) в мой адрес со стороны партнеров.
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое происходящее 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 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 оттого, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мною.
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 меня от чужих страданий, и отрицательных эмоций.
71. Работа 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 предоставляется 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 эмоции.
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.

Ключ  
НАПРЯЖЕНИЕ

Переживание психотравмирующих обстоятельств													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
1+	2	13+	3	25+	2	37-	3	49+	10	61+	5	73-	5
Неудовлетворенность собой													
2-	3	14+	2	26+	2	38-	10	50-	5	62+	5	74+	3
«Загнанность в клетку»													
3+	10	15+	5	27+	2	39+	2	51+	5	63+	1	75-	5
Тревога и депрессия													
4+	2	16+	3	28+	5	40+	5	52+	10	64+	2	76+	3

РЕЗИСТЕНЦИЯ

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
5+	5	17-	3	29+	10	41+	2	53+	2	65+	3	77+	5
Эмоционально-нравственная дезориентация													
6+	10	18-	3	30+	3	42+	5	54+	2	66+	2	78-	5
Расширение сферы экономики эмоций													
7+	2	19+	10	31-	2	43+	5	55+	3	67+	3	79-	5
Редукция профессиональных обязанностей													
8+	5	20+	5	32+	2	44-	2	56+	3	68+	3	80+	10

ИСТОЩЕНИЕ

Эмоциональный дефицит													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
9+	3	21+	2	33+	5	45-	5	57+	3	69-	10	81+	2
Эмоциональная отстраненность													
10+	2	22+	3	34-	2	46+	3	58+	5	70+	5	82+	5
Личностная отстраненность (деперсонализация)													
11+	5	23+	3	35+	3	47+	5	59+	5	72+	2	83+	10
Психосоматические и психовегетативные нарушения													
12+	3	24+	2	36+	5	48+	3	60+	2	72+	10	84+	5

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов

9 баллов и меньше - не сложившийся симптом,

10-15 баллов - складывающийся симптом,

16 и более - сложившийся симптом

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

В каждой стадии стресса возможна оценка от 0 до 120 баллов. Однако, сопоставление полученных баллов по фазам не правомерно, так как не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные - реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы

По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась в большей или меньшей степени

36 и менее баллов фаза не сформировалась,

37-60 баллов - фаза в стадии формирования,

61 и более баллов - сформировавшаяся фаза

При интерпретации результатов можно рассмотреть следующие вопросы

- какие симптомы доминируют;
- какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»;
- объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами,
- в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;

какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы «эмоциональное выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности.

## Приложение 2

### Конспекты занятий программы, направленной на профилактику и снижения уровня эмоционального выгорания педагогов

#### Занятие 1

**Цели:** познакомить педагогов с понятием «синдром эмоционального выгорания», его основными симптомами, причинами возникновения и развития; способствовать осознанию возможности саморегуляции эмоционального состояния.

**Задачи:**

- познакомить с теоретическим аспектом проблемы возникновения синдрома эмоционального выгорания,
- формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов.

#### Ход занятия

Педагог-психолог поздравляет всех педагогов с началом работы. Определение правил работы группы.

Педагог-психолог сообщает участникам тренингового занятия о том, что работа сегодня предполагает некоторые правила. Они могут иметь следующего содержания:

- доверительный стиль общения, единая форма обращения друг к другу на «ты» (по имени);
- активное участие в происходящем;
- говорить необходимо от своего имени: «Я считаю...», «Я думаю...»;
- оцениваются поступки, а не люди;
- общение по принципу «здесь и теперь»;
- группа оказывает поддержку каждому участнику;
- уважение к говорящему, говорим только по одному;

#### Упражнение «Имена-качества».

**Цель:** обмен положительными эмоциями и чувствами.

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

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

#### Обсуждение

#### Упражнение «Черные шнурки»

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, сплочение коллектива

Участники сидят на стульях по кругу. Затем педагог-психолог предлагает поменяться местами тем:

1. у кого есть домашнее животное
2. у кого светлые волосы;
3. у кого есть дети и т. п.

**Примечание:** Важно, чтобы содержание формулировок так или иначе действовало всех участников занятия. При этом уместны формулировки, содержание которых «оставит» участников на местах.

#### Обсуждение.

#### Упражнение «Мозговой штурм»

**Цель:** настрой на умственную деятельность, подготовка к групповой работе, активизация

личного опыта, выражение собственных установок, чувств; сплочение, осознание возможности позитивного выхода при наличии мотивации; выработка групповых стратегий решения проблемы.

Материал: таблица «Признаки и симптомы выгорания»; лист ватмана, маркеры или фломастеры.

### **Мини-лекция «Синдром эмоционального выгорания»**

**Цель:** разъяснить, что включает в себя понятие «эмоциональное выгорание»; сформировать активную жизненную позицию.

#### **План:**

1. Определить понятие «эмоциональное выгорание».
2. Стадии, признаки и симптомы синдрома эмоционального выгорания.
3. Влияние стажа работы на эмоциональное состояние педагога.

## **Занятие 2**

### **Упражнение «Ассоциации»**

**Цель:** развитие воображения.

Педагог-психолог предлагает каждому участнику на выражение «эмоциональное выгорание» высказать свою ассоциацию.

Если это одежда, то какая?

Если это автомобиль, то какой?

Если это человек, то какой?

Если это цветок, то какой?

Если это погода, то какая?

Если это мебель, то какая?

Если это фрукт, то какой?

### **Упражнение «Ромашка»**

**Цель:** саморазвитие участников, обучение способам регуляции эмоционального состояния.

С помощью метода «мозговой штурм» участники круга предлагают различные способы регуляции эмоционального состояния. А затем составляют коллаж в группах по 4-5 человека на тему: «Как поднять себе настроение».

В конце участники демонстрируют свои работы.

Примечание: В случае затруднения участников при назывании способов педагог-психолог предлагает свои варианты.

Обсуждение.

### **Упражнение «Релаксация»**

**Цель:** активизация воображения, восстановление эмоционального равновесия.

Педагог-психолог предлагает участникам сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза.

#### **«Белое облако»**

Педагог-психолог:

Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького

белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него, и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы – маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.

Рефлексия.

Подведение итогов занятия.

Ритуал прощания.

### Занятие 3

**Цель:** профилактика возникновения синдрома эмоционального выгорания в деятельности педагога.

**Задачи:**

- сформировать стрессоустойчивость;
- освоить методы диагностики с целью познания особенностей эмоциональных состояний, причин их возникновения;
- освоить методы и приемы оказания помощи в ситуациях профессионального стресса самому себе и сотрудникам образовательного учреждения.

#### Ход занятия

**Вступительное слово педагога-психолога. Ритуал приветствия.**

#### Упражнение «Приветствие»

**Цель:** эмоциональный настрой на работу и принятие друг друга.

Педагог-психолог предлагает каждому участнику группы обратиться к своему соседу справа со словами приветствия, выражая искреннюю радость в связи с новой встречей. Приветствия могут начинаться со слов: «Здравствуй, я рад тебя видеть ...» или «Здравствуй, я рад тебя видеть, потому что...». Далее нужно объяснить, почему участник рад встрече, например: «очень скучал; не хватало твоего позитива, душевного тепла, улыбки и задорного смеха; нуждаюсь в твоей поддержке» и т.д.

**Обсуждение.**

**Напоминание правил работы в группе.**

Педагог-психолог напоминает педагогам правила работы группы.

**Упражнение «Расшифруй слово».**

**Цель:** развитие мышления и навыков совместной работы в группе.

**Материал:** листочки и ручки.

Участники делятся на 2 группы. Каждая группа должна расшифровать слово «выгорание», подобрав слова-объяснения к каждой букве слова (подобранные слова должны соотноситься со значением и функциями эмоционального состояния). По окончании работы необходимо назвать подобранные слова и объяснить свой выбор.

*Обсуждение.*

#### Упражнение «Мой путь»

**Цель:** формировать у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности.

Участникам занятия предлагается изобразить себя:

*Начало трудового пути Настоящее время Через 5 лет*

- в начале трудового пути (если специалист имеет небольшой опыт работы – его представления о себе в начале профессионального пути),
- в настоящее время,
- через 5 лет.



Педагог-психолог предлагается поделиться собственными ощущениями от своих рисунков.  
*Обсуждение:* В чем отличия полученных образов? Какой образ Вам нравится больше, почему? Нравится ли Вам образ настоящего времени, а образ будущего? Почему? Содержит ли образ будущего те желания, которые Вы определили для себя в начале нашей встречи?

#### **Упражнение «Прощай, напряжение!»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Материал:** бумага, мишень-гримаса.

Участникам предлагается взять лист бумаги, скомкать его, представляя, что Вы избавляетесь от своих неприятностей и накопившихся негативных эмоций и бросить этот комок в мишень-гримасу.

Обсуждение.

#### **Итог занятия. Обратная связь**

Педагогом предлагается ответить свободной форме на вопросы:

1. Чем полезно было для вас данное занятие? Что нового вы узнали?
2. Какое упражнение вам понравилось больше всего? Почему?
3. Ваши пожелания на следующую встречу.

### **Занятие 4. Психологический тренинг**

**Цель:** развитие групповой сплоченности коллектива, коммуникативных умений педагогов (рефлексия), развитие эмоциональной готовности педагога к инновациям в системе образования (снятие тревоги и неуверенности).

#### **«Педагогический коллектив – это группа»**

#### **Упражнение 1. «Смысл моего имени»**

**Ход:** Ведущий предлагает познакомиться и сделать это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Одновременно с оформлением визиток участникам нужно подумать над заданием: придумать «перевод» своего имени с неизвестного языка. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а затем сообщить, как оно «переводится». Можно или вспомнить действительный перевод имени, или придумать свой, который может состоять даже из нескольких предложений. Главная идея этого упражнения - дать возможность при первом знакомстве подчеркнуть свою индивидуальность.

После чего, вдобавок, каждый придумывает положительные прилагательные о себе, начинающиеся с букв имени (Ж – жизнерадостный; А - активный; Н - необычный; А – артистичная и.т.). Далее все участники группы зачитывают свои имена и придуманные прилагательные.

#### **Упражнение 2 «Вверх по радуге»**

**Ход:** все участники встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяют трижды, затем желающие делятся впечатлениями. Можно повторить упражнение с открытыми глазами еще 3–4 раза.

**Рефлексия:** После упражнения ведущий задает вопросы. Удалось ли вам сохранить первоначальный вариант? Почему? Что помогало вам? Что вам мешало? А теперь вспомните весь тренинг, подумайте и скажите, что больше всего понравилось, или не понравилось? Объясните почему? Как вы думаете, на что направлены упражнения, игры? Что сейчас чувствуете, какие эмоции преобладают?

### **Упражнение "Молодец!" (5-7 мин.)**

**Цель:** оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция.** Разделиться на два круга - внутренний и внешний, встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем кругу, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге - хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: "А это ты молодец - раз! А это ты молодец - два!" и т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

**Ожидаемый результат:** эмоциональная разрядка педагогов (как правило, это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

### **Упражнение "Тест геометрических фигур"**

**Цель:** самодиагностика.

Участникам предлагается выбрать одну из пяти геометрических фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг - и разбиться на группы в соответствии с выбранной фигурой.

#### **Комментарий ведущего**

**ПРЯМОУГОЛЬНИК:** изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность. Любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость. Нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность. Новые друзья, имитация поведения других людей, тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

**ТРЕУГОЛЬНИК:** лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу. Прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность. Импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску. Высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость. Остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

**ЗИГЗАГ:** жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция. Одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее. Позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность. Непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения. Стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, безалаберность в финансовых вопросах. Остроумие, душа компании.

**КВАДРАТ:** организованность, пунктуальность, строгое соблюдение инструкций, правил. Аналитическое мышление, внимательность к деталям, ориентация на факты. Пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность. Практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие. Профессиональная эрудиция, узкий круг друзей и знакомых.

**КРУГ:** высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом. Щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция. Спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность. Доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность. Болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому. Склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

**Ожидаемый результат:** рефлексия педагогов.

### **Упражнение "Передача чувств"**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

**Ход:** Участники встают друг за другом. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.) . Второй человек должен передать следующему это же чувство. У первого спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале. Рефлексия: поделитесь впечатлениями от упражнения. Что не получалось, почему. Что понравилось. Что вы сейчас чувствуете.

### Занятие 5

**Ход:** Участникам предлагается поздороваться и вспомнить, что хорошее произошло с ними в это утро.

#### Упражнение 1. «Кто Я?»

**Ход:** Возьмите лист бумаги, ручку и ответьте на вопрос «Кто я?». Правильных и неправильных ответов тут быть не может. Ответ должен быть как можно более открытым и честным.

По окончании работы рассмотрим самопрезентацию: не более 8 - прячетесь, не открываетесь до конца. От 9-10 - средний уровень. 10 и более – высокий уровень, думаете о себе, не стесняетесь себя. Более 20 - вы перехитрили сами себя. Это не игра кто больше. Рассмотрим самописание: почти наверняка самописание начинается с таких слов как: «Я учитель» или «Я мать». Это ролевые, формально биографические характеристики. Если таких характеристик большинство Вы - лишь сумма социальных ролей. В чем же тогда Ваша индивидуальность? Вычеркните ролевые высказывания все, что осталось это то, как Вы себя ощущаете. Как часто мы надеваем на себя маску учителя, но мы, прежде всего женщины, которые любят себя, а через любовь к себе любят и весь мир. Каждый из нас глубоко индивидуален и в каждом из нас есть то, за что он себя любит.

Повторение упражнения:

Закройте глаза. Попробуйте не думать ни о чем. Снова задайте себе вопрос: «Кто Я?». Затем, делая периодические паузы, продолжайте мысленно задавать себе этот вопрос и записывать ответы. Обмен мнениями, какие высказывания получились теперь.

#### Упражнение 2 «Лужайка позитивных качеств»

**Цель:** проанализировать и определить сильные стороны своей личности, свои позитивные качества, повысить самооценку и уверенность в себе.

**Материалы:** лист бумаги А3 зеленого цвета, стикеры в форме цветка.

На доске висит лист бумаги зеленого цвета, которая напоминает лужайку. Педагоги получают бумажные цветки, на которых должны написать свои самые главные позитивные качества (по меньшей мере, три) как профессионала и просто человека. После этого каждый зачитывает свои качества и цепляет цветок на доску. Все остальные могут дополнить от себя позитивные качества педагога, которые заметили, работая с ним в одном коллективе (психолог, в случае необходимости, может помогать).

#### Упражнение 3 «Мое педагогическое кредо».

**Цель:** продолжить самораскрытие и самоанализ, создавать условия для проявления профессиональной и личностной индивидуальности.

**Материалы:** средства изображения и вся окружающая обстановка.

Необходимо сформулировать девиз, создать образ, символ, эмблему своей профессиональной деятельности, а затем представить ее группе. Это может быть рисунок, песня, четверостишие, схема, жест, пословица и т. п.

Время подготовки 10 минут.

Вопросы для обсуждения.

Что главное в себе вы хотели подчеркнуть этим символом?

Что в этом символе вы не отразили, но хотели бы добавить?

Какой элемент символа несет на себе основную смысловую нагрузку?

### **Упражнение-медитация «Создание выразительного образа Я»**

Закройте глаза и сосредоточьте всё своё внимание на своих телесных ощущениях. Представьте, что все ощущения принадлежат красивому молодому деревцу. Ощутите себя этим молодым деревцем. Почувствуйте. Как жизненная энергия питает всё ваше тело. Живительная сила, поступая через ноги, проходит через всё тело. И заполняет тело энергией снизу доверху. Энергия наполняет каждую клеточку организма свежестью и бодростью. Ощутите, как организм жадно впитывает эту живительную энергию. Весь организм оживает, пробуждается от спячки. Грудь медленно распрямляется. Плечи сами собой опускаются. Хочется сделать вдох полной грудью (глубокий вдох и свободный выдох). Тело медленно и плавно выпрямляется. Позвоночник принимает идеальное положение. Шея принимает удобное положение. Голова выпрямляется. Деревце всем своим естеством тянется к солнцу, к теплу, к радости, к насыщенной жизни. Ощутите это состояние пробуждения и медленно произнесите про себя: «Я – сильная, активная, целеустремлённая личность. Я открыта для новой, яркой и насыщенной жизни. Я живу здесь и сейчас, каждую минуту, каждую секунду. Каждое мгновение я ощущаю новый прилив силы и бодрости!» Организм пробуждается от спячки! Насладитесь этим пробуждением! Сделайте глубокий вдох, затем с выдохом потянитесь всем телом вверх. Потянитесь с удовольствием! Сделайте встряхивающее движение всем телом! Откройте глаза! Посмотрите друг на друга и улыбнитесь!

### **Занятие 6. «Найди выход»**

Цель: Нахождение быстрого решения данной ситуации, развитие остроты ума, творчества, уверенности в себе, речевого общения.

**Упражнение 1. «Мама, папа, я».** Педагоги по желанию выбирают роли пап, мам и детей. Дети садятся на пол. Мама и папа находят друг друга без слов, затем выбирают ребенка, начинают тактильное взаимодействие, воспитание ребенка. Их задача, выработать совместные действия, приятные ему.

**Упражнение 2. «Необитаемый остров».** Один участник становится (садится) в центр круга. Остальные составляют список владений и навыков, которыми обладает этот человек и которые ему пригодятся на необитаемом острове.

**Упражнение 3. «Рекламный ролик».** Каждый участник «делает клип» - составляет краткую рекламу своей группы (тренинговой). Группа оценивает оригинальность, полноту информации, краткость рекламы.

**Упражнение 4. «Мгновенная релаксация»** (выполняется стоя): -Напрягите мышцы ступни и икр. Напрягите мышцы голени. -Напрягите мышцы бедер, живота, груди, спины, рук, ладоней и головы. Теперь все мышцы вашего тела, от ступни до головы, находятся в напряжении. Держите тело напряженным 5-10 минут. - Резко расслабьте все мускулы. Пусть тело найдет само удобное положение.

### **Занятие 7. Способы регуляции эмоционального состояния»**

#### **Приемы снижения стрессового состояния (рекомендации)**

Предлагаю вам способы снижения стрессового состояния.

1. «Массаж»

- Наиболее распространённым типом массажа является массаж Шиацу, также известный как точечный массаж. В человеческом теле есть 15 точек, воздействие на которые оказывает целебный эффект и позволяет справиться с напряжением.

- Постукивания кончиками пальцев по лицу. Задействованы указательный, средний и

- безымянный пальцы обеих рук. В области глаз постукивания должны быть более быстрыми.
- Поглаживания в области лба по направлению от бровей к корням волос. Задействованы те же пальцы.
  - Поглаживание выступающей части щек. Движение выполняется теми же пальцами в направлении от носа к вискам.
  - Кончиками среднего и безымянного пальца поглаживаем средние части щек от центра верхней губы к ушам.
  - Поглаживание нижних частей щек и подбородка кончиками указательного, среднего и безымянного пальца. Движемся в направлении от подбородка к ушам. Чтобы массировать правую сторону было удобнее, нужно повернуть голову влево. Соответственно для массажа левой стороны – вправо.

**Упражнение 1 «Глубокая релаксация»** - обучение максимальной степени расслабления. Психолог: Выберите удобную позу для себя (сидя или лежа), в которой вы можете оставаться неподвижно не менее пяти минут. Исключите все посторонние звуки. Если вы сидите, спина должна быть прямой. Ноги и руки не должны перекрещиваться. Положите руки ладонями вниз на колени, закройте глаза. Представьте золотой шар, наполненный теплым светом. Если вы не способны «увидеть» светящийся шар внутренним зрением, ничего страшного. Просто знайте, что он существует. С его появлением исчезает все напряжение. Шар золотого света несет тепло, почувствуйте своими ногами тепло, золотой жар. Позвольте световому шару подняться по ногам и далее по торсу. Потом он спустится на руки к пальцам. Затем поднимается по шее и войдет в голову, где вы почувствуете, тепло и покой. Если вы чувствуете беспокойство, направьте туда световой шар, и оно исчезнет. Оставайтесь в состоянии полного расслабления некоторое время. Помните, что вы можете вернуться к нему, когда бы ни захотели, простым воспоминанием ритуала. Если у вас беспокойный сон, совершайте этот ритуал каждый раз, когда укладываетесь в постель, и вам не понадобится принимать снотворное. Трижды глубоко вдохните – и вы почувствуете, как при каждом вдохе ваше тело наполняет свежая энергия.

### **Упражнение 2" Дышите глубже"**

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

Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, справиться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза. Попробуем! Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят, клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

### **Упражнение 3" Лимон"**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

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

### **Упражнение 4" Ластик"**

Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы

"стирать" из памяти конфликтные ситуации.

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

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

## Занятие 8

### Упражнение «Игра-приветствие»

**Ход:** Участники делятся на пары. Первые номера становятся внутренним кругом, вторые – внешним. Первые номера остаются на месте, вторые – передвигаются вокруг них по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит стихотворение-приветствие и выполняет соответствующие действия:

Здравствуй, друг! Здравуются за руку.

Как ты тут! Хлопают по плечу друг друга.

Где ты был? Дергают за ушко друг друга.

Я скучал! Кладут руки себе на сердце.

Ты пришел! Разводят руки в стороны.

Хорошо! Обнимаются.

### Упражнение. «Подарок»

**Ход:** Каждый дарит своему соседу справа воображаемый подарок (изображаемый пантомимой, но не называемый конкретно) с добрыми пожеланиями. Тот, кому адресован подарок, должен самостоятельно догадаться о том, что именно ему подарили.

*Упражнение «Я в лучах солнца».*

На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети - с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить 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.

### Упражнения «Абажур»

Сядьте поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте, что у вас внутри, на уровне груди, горит яркая лампа, покрытая абажуром. Когда свет идет вниз, вам тепло, спокойно и комфортно. Но иногда, когда мы начинаем нервничать, абажур поворачивается лампой вверх... Резкий свет бьет в глаза, слепит нас, становится жарко и некомфортно.

Вообразите себе такую ситуацию. Но в наших силах ее исправить. Представьте себе, как абажур медленно и плавно поворачивается вниз, принимает нормальное положение. Слепящий свет исчезает, вам вновь становится тепло, уютно и комфортно...

## Занятие 9.

### Упражнение 1. «Приветствие»

Участники встают в круг и, начиная с ведущего, должны поприветствовать друг друга каким-то необычным способом, все остальные участники повторяют приветствие каждого

участника.

### **Упражнение 2.«Паутина симпатий»**

Участники стоят в кругу. Ведущий берет клубок ниток и произнося слова: «Ты мне нравишься, п. ч. ... » передает клубок другому участнику, кончик оставляют себе, и так клубок должен оказаться у всех участников. В итоге получается одна большая паутина, которая объединяет всех участников общей симпатией.

### **Упражнение 3»Улыбка».**

Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

### **Упражнение 4» Чему Я научился»**

Предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился. . .

Я узнал, что. . .

Я нашел подтверждение тому, что. . .

Я обнаружил, что. . .

Я был удивлен тем, что. . .

Мне нравится, что. . .

Я был разочарован тем, что. . .

Самым важным для меня было. . .

Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, напишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

## **Занятие 10.Рефлексия «Мне сегодня...»**

Каждый участник группы должен завершить фразу: “Мне сегодня...”, оправдались ли ваши ожидания?

### **Упражнение 1.Комплекс релаксационных упражнений.**

Расположитесь как можно удобнее, пусть ничто не стесняет, и закройте глаза. Обратим внимание на дыхание. Следите внимательно, как воздух попадает в ноздри и дальше проходит в легкие. По мере того, как вы вдыхаете, живот и грудная клетка расширяются, при выдохе они сужаются. Сосредоточьтесь на вашем дыхании (пауза 30 с.)

Грудная клетка

По сигналу, и не раньше – сделать очень-очень глубокий вдох. Попытайтесь вдохнуть весь воздух который вас окружает. Готовы? Начали! Сделайте очень глубокий вдох! Самый глубокий вдох! Глубже! Глубже! Задержите воздух... и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из лёгких и перейдите к нормальному дыханию. *Почувствовали ли вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли вы напряжение после выдоха? Запомните это ощущение, осознайте его.*

Повторим упражнение: Готовы? Начали!

Вдохните глубоко: Очень глубоко! Глубже чем прежде! Глубже чем когда либо! Задержите вдох и расслабьтесь. Быстро выдохните и вернитесь к нормальному дыханию. Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попытайтесь сосредоточиться на разнице ваших ощущений, чтобы еще с большим успехом повторить всё снова (между упражнениями паузы 5-10 секунд).

Нижняя часть тела

Обратимся к ступням ног и икрам. Поставьте ступни плотно на пол. Пальцы ног оставили на полу, а пятки обе поднять так высоко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Поднимите ваши пятки! Поднимите их обе очень высоко! Ещё выше! Задержите их в таком положении и расслабьтесь. Пусть они мягко упадут на пол. Должны почувствовать напряжение в икрах. Повторите это упражнение. При расслаблении могли почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию.

Теперь советуем оставить обе пятки на полу, а пальцы поднять как можно выше. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног! Выше! Ещё выше! Задержите их! И расслабьтесь. Повторить это упражнение. Готовы? Начали!

Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Ещё выше! Ну, ещё чуть-чуть! Задержите! Расслабьтесь. Можете почувствовать покалывание в ступнях. Ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы становятся всё тяжелее и расслабленнее, (пауза 20 сек).

Бедра и живот

Сосредоточим внимание на мышцах бедер. Надо вытянуть прямо перед собой обе ноги: если так не удобно, то можно вытягивать по одной ноге. Готовы? Начали!

Выпрямляйте обе ноги перед собой! Прямо! Ещё прямее! Прямее, чем было! Задержите! И ... расслабьтесь! Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствовали ли вы напряжение в бедрах? Повторить это упражнение.

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте, что вы на пляже зарываете пятки в песок. Готовы? Начали!

Зарывайте пятки в пол! Твёрже! Ещё твёрже! Твёрже, чем было! Твёрже! Ещё твёрже! И расслабьтесь. *Повторите ещё раз это упражнение. Готовы? Начали!*

Зарывайте пятки в пол! Твёрже! Ещё твёрже! Твёрже, чем было! Ещё! И расслабьтесь. Дайте мышцам расслабиться ещё больше! Ещё! Сосредоточьтесь на этом ощущении (пауза 20 секунд).

Кисти рук

Перейдем к рукам. Одновременно обе руки очень крепко сжать в кулаки. Сожмите оба кулака насколько это возможно. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Ещё крепче! Крепче, чем до сих пор! Задержите! И – расслабьтесь. Повторим. Готовы? Начали!

Для расслабления противоположной группы мышц, нужно растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Готовы? Начали!

Раздвиньте ваши пальцы широко! Шире! Ещё шире! Задержите их в таком положении! Расслабьтесь. Повторите.

*Обратите внимание на ощущения теплоты или покалывания в кистях рук и предплечьях (пауза 20 секунд).*

Плечи

Поработаем над плечами. Мысленно попытайтесь достать до мочек ушей вершинами плеч. Готовы? Начали!

Поднимите плечи! Поднимите их выше! Ещё! Выше, чем было! Задержите! Расслабьтесь. Повторите еще раз.

*Сконцентрируйте внимание на ощущениях тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся всё тяжелее и тяжелее (пауза 20 секунд).*

Лицо

Перейдем к лицевой области. Начнём со рта. Улыбка. Готовы? Начали!

Улыбнитесь широко! Ещё шире! Шире некуда! Задержите! И расслабьтесь. Повторить упражнение.

Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы (словно, вы хотите поцеловать кого-то) Готовы? Начали!

Сожмите губы вместе! Очень крепко сожмите их! Ещё! Крепче! Сожмите максимально.



Крепко и плотно... Расслабьтесь. Повторите упражнение.

Распустите мышцы вокруг рта – дайте им расслабиться. Ещё более и более расслабляйте их.

Глаза

Очень крепко закрыть глаза! Готовы? Начали! Зажмурьте глаза! Очень крепко! Ещё крепче! Совсем крепко! Задержите! ... Расслабьте глаза, откройте их. Повторите это упражнение.

Брови

Максимально высоко поднять брови. Глаза при этом должны быть закрыты. Готовы? Начали! Поднимите брови высоко! Как можно выше! Задержите! Расслабьтесь. Повторите упражнение. (Пауза 15 секунд).

Заключительный этап

Сейчас вы расслабили большинство основных мышц вашего тела. Что бы у вас была уверенность в том, что все они действительно расслабились, я буду в обратном порядке перечислять мышцы, которые вы напрягли, а затем расслабили. По мере того, как я буду называть их, старайтесь расслаблять их ещё сильнее. Вы почувствуете расслабление, проникающее в ваше тело, как теплая волна. Вы чувствуете расслабление, начиная со лба. Затем оно переходит на глаз и ниже, на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающую нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете, что ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и наслаждайтесь чувством расслабления. (пауза 2 минуты).

Пробуждение

Теперь вы ощущаете себя в окружающем мире. Я буду считать от 1 до 10. На каждый счет вы будете чувствовать, что сознание становится всё более ясным, а тело более свежим и энергичным. Когда я досчитаю до 10, откройте глаза, и вы почувствуете себя лучше. Чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать. Давайте начнём.

Раз, два – вы начинаете пробуждаться.

Три, четыре, пять – появляется ощущение бодрости.

Шесть, семь – напрягите кисти и ступни.

Восемь – потянитесь, вы пробуждаетесь и готовы действовать.

Девять – ваше сознание ясно, ваше тело отдохнуло.

Десять – откройте глаза.

Рефлексия.

-что нового открыли для себя?

-какие чувства вы испытывали?

Ритуал прощания «Пожелания».

Психолог: «Давайте закончим сегодняшнее занятие тем, что выскажем друг другу пожелания на следующий день. Один из участников выберет другого участника, поздоровается с ним и выскажет ему свое пожелание. И попрощается с ним. Тот, кого выбрал первый участник, в свою очередь выберет другого и т. д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на следующий день». Например: «Я желаю тебе, чтобы твои планы на завтра полностью осуществились», или: «Я желаю, чтобы ты завтра хорошо отдохнул».

Запомните простые правила:

1. Оставляйте работу на работе!
2. Активно и регулярно занимайтесь спортом!
3. Посещайте театры и выставки!
4. Умейте расставлять приоритеты!

- 5.Насыщайте свою жизнь новыми впечатлениями!
  - 6.Умейте отделять главное от второстепенного!
  7. Умейте говорить «Нет!»
  8. Не создавайте ложных конфликтов!
  - 9.Не можете изменить ситуацию, измените к ней свое отношение!
  10. Освободите свое сердце от ненависти - простите всех, на кого вы были обижены.
  11. Освободите свое сердце от волнений - большинство из них бесполезны.
  12. Цените то, что имеете.
  13. Отдавайте больше.
  14. Ожидайте меньше.
  15. Найдите поддержку: в вас верят: семья, друзья и коллеги!
- Желаю дальнейших творческих успехов! Здоровья! Радости!  
Спасибо за работу!