

# Программа профилактики профессионального выгорания педагогов

**«Вот так всегда:  
работаешь, работаешь,  
а потом - бац! - и вторая смена»  
(из к/ф «Большая перемена»)**

Цалко Мария Александровна  
педагог-психолог  
ГУО «Средняя школа №37 г.Гомеля»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последние годы в системе образования происходит много нововведений: внедрение новых учебных планов, новых профессиональных стандартов, часто меняющиеся правила аттестации педагогических работников, постоянно увеличивающиеся требования как к уровню профессионализма педагога, так и к его личности в целом. Все это, а также необходимость систематично использовать личностно-ориентированный подход ко всем субъектам образовательного процесса приводит к сильной подверженности педагогов различным стрессовым воздействиям. Безусловно, это отражается на физическом и психологическом здоровье специалистов.

Впервые о синдроме эмоционального выгорания заговорил американский психиатр Герберт Фрейденбергер. Основным его проявлением он считал нарастающее эмоциональное истощение, которое может повлечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми (вплоть до глубоких когнитивных искажений).

Актуальность данной проблемы связана с развитием гармонично развитой личности не только ученика, но и самого педагога.

**Целью программы** является профилактика профессионального «выгорания» педагогов.

### **Задачи:**

- определение актуального эмоционального состояния участников для осознания ими личной заинтересованности;
- развитие навыков рационального использования собственного времени;
- повышение уровня грамотности педагогов по вопросу сохранения психологического здоровья;
- снижение психоэмоционального напряжения;
- развитие умения бесконфликтно общаться с различными категориями людей (коллегами, учениками и их родителями);
- актуализация творческого, креативного развития педагога.

Программа ориентирована на педагогов. Количество участников: 10-15 человек. Занятия планируются 1 раз в месяц. Всего 8 занятий (с сентября по апрель).

**Методы, применяемые в ходе реализации программы:** объяснительный, исследовательско-поисковый, игровой.

**Формы организации занятий:** сюжетно-ролевые игры, мозговой штурм, творческие задания, диагностика, обсуждение.

### **Предполагаемые результаты:**

- повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов;

- овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления;
- снижение уровня конфликтности, агрессивности в педагогическом коллективе.

Составителями данного курса был осуществлен анализ уже существующих программ по профилактике эмоционального выгорания педагогов. Материал данной программы был подобран таким образом, что педагоги-психологи общеобразовательных организаций смогут использовать его без внесения каких-либо изменений. В связи с этим **новизна программы** заключается в учете особенностей системы образования в нашем регионе.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
1	«А Вас я попрошу остаться»	Определение актуального эмоционального состояния участников	Введение (шуточная экспресс-диагностика) Опросник на определение уровня психического выгорания (МВИ) Теоретическая часть Упражнение «Карусель общения» Аффирмация на успех Рефлексия
2	«Совести-то у меня вагон, а вот времени нету»	Развитие навыков рационального использования собственного времени	Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...» Упражнение «Мой секундомер» Упражнение «Завершение предложения» Упражнение «Куда уходит наше время» Упражнение «Золотая рыбка» Информационный блок Упражнение «Постановка целей» Упражнение на распределение задач по принципу матрицы Эйзенхауэра Рефлексия
3	«Муля, не нервируй меня»	Повышение уровня грамотности педагогов по	Упражнение «Стакан с водой» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Мой стресс» Тест на стрессоустойчивость

		вопросу сохранения психологического здоровья	Теоретическая часть Рефлексия
4	«Об этом я подумаю завтра»	Снижение психоэмоционального напряжения	Упражнение «Радуга настроения» Медитация Упражнение «Лимон» Упражнение «Сосулька» («Мороженое») Упражнение «Дышите глубже, вы взволнованы» Дыхательная гимнастика Визуализация Притча Упражнение «Улыбка на весь день» Рефлексия
5	«Иногда такую глупость услышишь, а оказывается – точка зрения»	Развитие умения бесконфликтно общаться с различными категориями людей (коллегами, учениками и их родителями)	Упражнение «Один день из жизни педагога» Упражнение «Марионетка» Упражнение «Почтальон Печкин» Упражнение «Рисование вдвоем» Рефлексия
6			Педагогический практикум Рефлексия
7	«Маленькая, а с фантазией»	Актуализация творческого, креативного развития педагога	Упражнение «Визитка» Упражнение «Принцесса, дракон и самурай» Теоретическая часть Упражнение «Объявление» Упражнение «Перекинь мяч» Рефлексия Упражнение «Путешествие» Упражнение «Перевертыши» Упражнение «Попробуй нарисуй» Упражнение «Рифмовка» Рефлексия
8	«Это я удачно зашел»	Подведение итогов цикла занятий, получение обратной связи	Коллаж/плакат Презентация работ Рефлексия

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата (по плану)	Дата (по факту)	Примечание
1	«А Вас я попрошу остаться»	Октябрь 1 неделя		
2	«Совести-то у меня вагон, а вот времени нету»	Ноябрь 1 неделя		
3	«Муля, не нервируй меня»	Декабрь 1 неделя		
4	«Об этом я подумаю завтра»	Январь 2 неделя		
5	«Иногда такую глупость услышишь, а оказывается – точка зрения»	Февраль 1 неделя		
6		Март 2 неделя		
7	«Маленькая, а с фантазией»	Апрель 1 неделя		
8	«Это я удачно зашел»	Май 3 неделя		

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### ЗАНЯТИЕ 1. «А Вас я попрошу остаться» (из к/ф «Семнадцать мгновений весны»)

**Цель:** определение актуального эмоционального состояния участников.

#### Введение (шуточная экспресс-диагностика)

1. Часто ли Вы задумываетесь о смене сферы деятельности? (если да, то напишите букву Д).
2. Часто ли Вы раздражаетесь, когда Вас вызывает начальство? (если да, то напишите букву О).
3. Берете ли Вы работу на дом? (если да, то напишите букву Х).
4. Чувствуете ли Вы себя уставшим в последние дни отпуска /перед выходом на работу? (если да, то напишите букву Ы).
5. Получаете ли Вы удовольствие от возможности профессионального саморазвития? (если да, то напишите букву Т).

Давайте посмотрим, получается ли у Вас слово? Сколько букв Вы написали? А теперь предлагаем Вам определить уровень своего психического выгорания в нашей профессии.

#### **Опросник на определение уровня психического выгорания (МВІ)**

(Авторы методики: американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой).

**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:**

Вопросы	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 учениками и коллегами						
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 все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.						

### **Обработка результатов:**

Опросник имеет 3 шкалы «психоэмоциональное 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:**

«Психоэмоциональное истощение» – ответы 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».

### **Таблица норм:**

Компонент	Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
«Психоэмоциональное истощение»	<b>0 - 10</b>	<b>11 - 20</b>	<b>21 - 30</b>	<b>31 - 40</b>	<b>41 - 54</b>
«Деперсонализация» (личностное отдаление)	<b>0 - 5</b>	<b>6 - 11</b>	<b>12 - 17</b>	<b>18 - 23</b>	<b>24 - 30</b>
«Редукция личных достижений» (профессиональная мотивация)	39 - 48 <b>0 - 8</b>	29 - 38 <b>9 - 18</b>	<b>19 - 28</b>	9 - 18 <b>29 - 38</b>	0 - 8 <b>39 - 48</b>



<b><i>Психическое выгорание</i></b>	<b>0 - 23</b>	<b>24 - 49</b>	<b>50 - 75</b>	<b>76 - 101</b>	<b>102 - 132</b>
-------------------------------------	---------------	----------------	----------------	-----------------	------------------

Для подсчета индекса «*Психического выгорания*» значения по всем трём компонентам («психоэмоциональное истощение», «деперсонализация», «редукция личных достижений») суммируются. Однако по третьему компоненту «*Редукция личных достижений*» при определении итогового индекса используются его обратные значения (в таблице они указаны жирным шрифтом).

#### **Содержательные характеристик шкал**

«*Психоэмоциональное истощение*» – процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.

«*Деперсонализация*» (*личностное отдаление*) – специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям.

«*Редукция личных достижений*» (*профессиональная мотивация*) – снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере. Возникновение чувства вины за собственные негативные проявления или чувства, снижение профессиональной и личной самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличия к работе. Снижение уровня рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

#### **Теоретическая часть**

*Эмоциональное выгорание* – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека. *Эмоциональное выгорание* – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило,

однополю, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

Выделяют три стадии эмоционального выгорания педагогов:

*1-я стадия «Напряжение»*

Симптомы: неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», переживание психотравмирующих ситуаций, тревожность и депрессия.

*2-я стадия «Резистенция»*

Симптомы: неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей.

*3-я стадия «Истощение»*

Симптомы: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность, психосоматические и психовегетативные нарушения.

### **Упражнение «Карусель общения»**

**Цель:** включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия.

**Материалы:** мягкая игрушка.

Участники по кругу передают мягкую игрушку и у кого из участников игрушка продолжают фразу, заданную ведущим. Если другие участники группы чувствуют в этой ситуации, то же самое, то они встают (участники ощущают рядом с собой людей со схожими «проблемами» и радостями).

1. Я люблю...
2. Мне грустно, когда...
3. Я сержусь, когда...
4. Я горжусь собой, когда...
5. Я радуюсь...
6. Мне трудно, когда...
7. Если меня приглашает к себе начальство...
8. Когда я вижу в глазах учеников интерес, ...
9. Выходя с работы, я...
10. Когда я делюсь с коллегами своим опытом, ...
11. Больше всего я боюсь...
12. Я нервничаю, когда...
13. Меня огорчает...
14. Когда я общаюсь с родителями учеников, ...
15. Когда я хвалю себя за выполненную работу, ...

### **Аффирмация на успех**

Участники делятся произвольно на 6 групп. Каждая группа получает свой конверт с материалами. Задание одно на всех: из слов составить предложение. Затем группы по очереди их зачитывают, получается фраза:

*1 группа. Когда вы устали, двигайтесь медленно.*

*2 группа. Двигайтесь спокойно, не спеша, но не останавливайтесь.*

3 группа. Вы устали по вполне объективным причинам.

4 группа. Вы устали, потому что многое меняете и делаете.

5 группа. Вы устали, потому что вы растете.

6 группа. И когда-нибудь этот рост сможет по-настоящему вдохновить вас.

**Вопросы для рефлексии:** «Как именно Вы ощущаете свою профессиональную «усталость»? Что это за симптомы? Как давно они появились? Что помогает Вам двигаться дальше?»

### **Рефлексия по итогу всего занятия**

## **ЗАНЯТИЕ 2. «Совести-то у меня вагон, а вот времени нету» (из к/ф «Афоня»)**

**Цель:** развитие навыков рационального использования собственного времени.

### **Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ...»**

Задача участников - поменяться местами в зависимости от указанного условия, не договариваясь между собой. Ведущий пытается занять пустующее место. Если ему это удастся, то на его место становится тот человек, которому не досталось стула. По команде ведущего меняются местами те, кто:

- всегда успевает в рабочее время выполнить все необходимое;
- планирует свой рабочий день заранее;
- кто не успевает отдохнуть в выходные;
- кто часто замечает нехватку свободного времени.
- никогда не опаздывали на работу;
- чаще всего успевает выполнить все необходимое;
- планирует день заранее;
- успевает отдохнуть в выходные;
- часто ощущает нехватку рабочего времени.

Вся наша жизнь – набегу. Мы торопимся все успеть: хорошо учиться, «вовремя» выйти замуж, родить ребенка, сделать карьеру, а еще уделить внимание мужу и себе, позвонить родителям.... И часто можно слышать фразы «Я ничего не успеваю, я все время на работе, мне некогда заняться собой...».

Время – это ценность, которая дается нам природой. Эффективно использовать этот подарок – вот цель, которая присуща каждому человеку с рождения. Но многие об этой цели не догадываются и потому транжирят время так же, как и деньги. Но если деньги можно делать, делать время еще никому не удавалось.

«За кусочек золота не купишь кусочек времени» – так гласит китайская мудрость. Время нельзя ни купить, ни произвести, однако его можно накопить. Главное – искать ресурсы не в самом времени, а в себе. Идея разработки правил организации времени возникла в Европе в 60-е гг. 20 века и называется эта отрасль – тайм-менеджмент. Взяв ее на вооружение, любой

человек способен решить проблему нехватки времени, а значит добиться успеха и в профессии, и в личной жизни, сохранить душевное равновесие и физическое здоровье. Сегодня мы поговорим о том, как найти время для работы, для семьи и для себя любимой.

А сейчас я предлагаю Вам обратиться к своим ощущениям.

### **Упражнение «Мой секундомер»**

Закройте глаза. Вам необходимо мысленно отметить тот момент, когда пройдет 1 минута: открыть глаза и поднять руку. Отсчитывать секунды нельзя. Оптимальным является время от 55-65 сек. Если человек раньше поднимает руку – слишком спешите по жизни, если более 66 сек – вы предпочитаете не торопиться.

### **Упражнение «Завершение предложения»**

Для меня время – это... Участникам надо назвать ассоциации, которые у них возникают со словом «время». Ответы записываются на доске, после чего педагогам предлагается оценить, каких ассоциаций больше – положительных или отрицательных. На основе этого ведущий делает вывод.

### **Упражнение «Куда уходит наше время»**

По данным французских социологов из материалов журнала «Наука и жизнь» за 70 лет современный средний европеец:

<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Стоит 30 лет</li><li>✓ Спит 23 года</li><li>✓ Сидит 17 лет</li><li>✓ Ходит 17 лет</li><li>✓ Работает 8-9 лет</li><li>✓ Ест 6-7 лет</li><li>✓ Едет в транспорте 3 года</li><li>✓ Разговаривает и слушает разговоры 2 года</li><li>✓ Читает 250 дней</li><li>✓ Говорит по телефону 180 дней</li><li>✓ Смотрит телевизор 6 лет</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Смеется 623 дня</li><li>✓ Готовит еду 560 дней</li><li>✓ Болеет насморком 500 дней</li><li>✓ Занимается шопингом 440 дней</li><li>✓ Болеет 440 дней</li><li>✓ Отмечает праздники 340 дней</li><li>✓ Заполняет различные документы 305 дней</li><li>✓ Одевается мужчины 177, женщины 531 день.</li><li>✓ Ходит в туалет по малой нужде 106 дней</li></ul>
---	--

Итак, вы видите, что мелочи в нашей жизни занимают очень много места.

### **Упражнение «Золотая рыбка»**

**Цель:** демонстрация ошибок при постановке целей.

**Инструкция:** «Вызывается доброволец. Ведущий начинает говорить с ним в быстром темпе, чтобы создать момент растерянности. Как бы между делом нужно обратиться к аудитории: «Смотрите внимательнее, что сейчас будет происходить».

Примерный текст для добровольца: «Вы поймали золотую рыбку. У вас есть 15 секунд, чтобы загадать ей три желания.»

Далее ведущий ведет отсчет или загибает пальцы по секундам. Через 15 секунд звучит команда «Стоп!» Далее следуют комментарии ведущего. Если участник загадал, но не произнес желания, то, как Рыбка догадается о них? Если произнес, ведущий повторяет их так, как было сказано. Например:

Участник: Дом...

Ведущий: (рисует дом).

Вот тебе дом. Получи! Или: хорошо, у меня в следующем году будет дом. Ты же не сказал, кому ты загадал дом?

Участник: кучу денег.

Ведущий: скиньтесь по рублю! Вот куча монет. Получи.

Участник: хочу быть счастливым!

Ведущий: обязательно: в следующем месяце будешь счастлив, даже несколько раз. Или будешь всегда счастлив, начиная с 2050 года.

И т.д. Можно повторить игру еще с одним-двумя участниками».

Далее ведущий задает группе вопрос: что сейчас происходило? Как нужно было загадывать желания, чтобы они были исполнены?

### **Информационный блок. SMART.**

Итак, необходимо уметь правильно ставить цели. Еще древнеримский мыслитель Луций Анней Сенека говорил, что «для корабля, не имеющего пристани, ни один ветер не бывает попутным», в старинные мореплаватели говорили: «Плыву не как ветер дует, а как парус поставлю». Ставить перед собой цель – значит смотреть в будущее. Четко, ясно, конкретно, реалистично сформулированные цели побуждают к действиям, направленным на их достижение. Свои цели необходимо не только продумывать и придавать им максимально реалистичный вид, но и записывать.

В науке управления разработана специальная технология, помогающая правильно ставить цели. Это технология SMART. SMART – это аббревиатура:

Specific - конкретные

Measurable - измеримые

Agreed - согласованные (с целями более высокого уровня)

Realistic - реалистичные

Timed - определенные во времени

Для того, чтобы лучше запомнить, можно использовать отечественную версию теории SMART. Это принцип «КРОВИ».

Цели должны быть:

К – конкретными

Р – реалистичными

О – ограниченными по времени

В – важными

И – измеряемыми

### Упражнение «Постановка целей»

Работа по заполнению таблицы.

Задание: сформулируйте цели, которые бы отвечали принципу «КРОВИ». Время на работу: 5 минут.

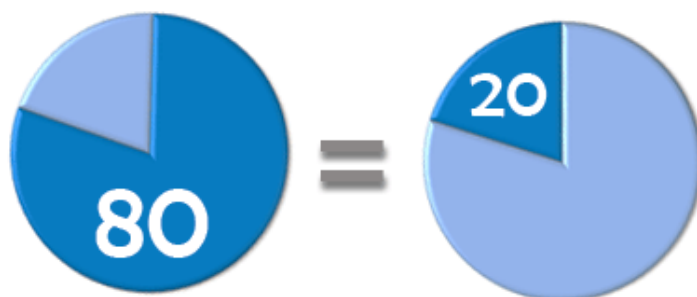
Цель	Сфера	Срок	Анализ по «КРОВИ»					Результат
			К	Р	О	В	И	

Через 5 минут желающие зачитывают свои цели. Группа анализирует, удалось ли участникам выполнить упражнение.

### Информационный блок

Правило Парето и матрица Эйзенхауэра.

Существует, так называемый, закон Парето, который гласит примерно следующее: 20% всего, что мы делаем, приносит нам 80% результата. Все остальные 80% наших усилий создают всего лишь 20% результата



**80% времени=20% результат**

Другими словами, ~~80% результата=20% времени~~ ~~80% времени~~ лишь 1/5 часть нашей деятельности, лишь 1/5 времени мы тратим оправданно. На что же уходят остальные 4/5 наших ресурсов и времени? А вот на что:

- на поддержание текущего уровня комфорта;
- на выполнение неважных и несрочных дел;
- на выполнение задач, которые в принципе может выполнить кто-то другой;
- на выполнение задач, от которых вообще можно отказаться.

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ:							
●	●	●	●	●	●	●	●
ВРЕМЯ, ЗА КОТОРОЕ ЭТО НАДО СДЕЛАТЬ:							

Как же организовать свое время, чтобы повысить свою эффективность?

В своей книге «Главное внимание – главным вещам» Стивен Кови описал метод Эйзенхауэра, помогающий в потоке дел, выявить самые важные, на которые должны быть направлены наши силы. Сама идея этого метода принадлежит 34-му президенту США Д.Д. Эйзенхауэру. В результате опыта организации своего времени он сделал вывод, что срочные дела редко бывают важными и в то же время, важные дела редко бывают срочными. Эйзенхауэр предложил инструмент для управления временем, который получил название «Матрица Эйзенхауэра».



Матрица помогает быстро сориентироваться в потоке дел и определиться какие задачи важные и какие требуют срочности.

Важными можно назвать те дела, от которых зависит успешная, здоровая, эмоционально насыщенная жизнь. Срочными – дела, которые нельзя отложить.

Эйзенхауэр для наглядности разработал матрицу. Смысл ее в том, что в начале, нужно каждое дело или задачу оценить по приоритетности в одну из четырех групп:

А - Важное и срочное, это Аврал!

В - Важное и не срочное.

С - Срочное, но не важное.

Д - Не срочное и не важное. Д – «дурацкие» дела.

Для наглядности обозначим их буквами: А, В, С, D.

*А - Важное и срочное.*

Только незапланированные, форсмажорные, внезапно возникшие дела. Часто они появляются в результате кризиса или аврала. Эти дела очень важные и откладывать их не получится. Если человек правильно организован, то эта часть дел минимальна.

*В - Важное, но не срочное.*

Дела и задачи, которые мы относим к этой категории и выполняем, чаще всего результативны. Отсутствие спешки помогает спланировать дела: наметить сроки и способы выполнения задачи. Это самые большие по времени дела. Если человек сосредоточивает свое внимание на этих задачах, то он чаще всего добивается успеха. Но если такие дела постоянно откладывать, то они могут перейти в разряд авральных!

*С - Не важное, но срочное.*

Чаще всего это незапланированные второстепенные дела, никак не влияющие на нашу жизнь, но требующие срочного внимания. Многие причисляют их ошибочно к важным. Поэтому нужно научиться понимать действительно ли это для вас важное дело или нет.

*Д (Д) - Не важные и не срочные.*

Это поглотители времени. Они забирают много времени, но не приносят никакого результата. Часто советуют, что от них просто нужно избавляться. Но так как они легки и интересны, то отказаться от них бывает сложно. И поэтому можно выделять на них время по остаточному принципу.

### **Упражнение на распределение задач по принципу матрицы Эйзенхауэра**

Индивидуально: распределить предложенные в списке дела в соответствии с матрицей Эйзенхауэра (4 минуты).

#### **Список задач**

<b>Сферы жизни</b>	
1.	отношения и семья _____ часов
2.	здоровье и спорт _____ часов
3.	деньги _____ часов
4.	учеба, карьера _____ часов
5.	личностный рост _____ часов
6.	друзья и окружение _____ часов
7.	яркость жизни _____ часов
8.	духовный рост и творчество _____ часов
	Итого = _____ часа



Педагоги объединяются в группы по 4 человека. Задача: прийти к общему решению за 3 минуты.

### **Обсуждение результатов**

Каждая группа представляет результаты по одному из четырех квадрантом матрицы.

Давайте посмотрим, можно было бы избежать возникновения этих дел и попадания их в список важных и срочных.

Защита диплома – сроки поджимают, а проект не готов. – Правильное планирование и организация работы над проектом обеспечили бы своевременную подготовку проекта без аврала.

Приступ аппендицита – вызов скорой помощи. – Никто не застрахован. Но, регулярное медицинское обследование и здоровый образ жизни, возможно, помогли бы избежать этой проблемы.

Болезнь из-за переутомления. – Организация отдыха и проведения свободного времени имеет большое значение в сохранении здоровья.

Как видим, многое зависит от организованности человека, его умения предвидеть неприятности и планировать профилактические мероприятия. А это уже относится к задачам важным, но не срочным

### **Задачи для распределения в соответствии с матрицей Эйзенхауэра**

- 1) Приступ аппендицита – вызов скорой помощи.
- 2) Помощь в выполнении чужих дел.
- 3) Планирование и подготовка перспективных проектов.
- 4) Разговоры «ни о чем» по телефону или в соцсетях.
- 5) Поддержание физического здоровья – медосмотры, физкультура, отдых.
- 6) Самосовершенствование – чтение литературы, посещение тренингов, общение с активными и успешными людьми.
- 7) Защита диплома – сроки поджимают, а проект не готов.
- 8) Выполнение запланированных текущих дел – рутины.
- 9) Болезнь из-за переутомления.
- 10) Налаживание отношений – семья, друзья, родные.
- 11) Компьютерные не развивающие игры.
- 12) Внезапный телефонный звонок.
- 13) Бесцельный просмотр телепередач.
- 14) Вызов сантехника – прорыв канализации.
- 15) Навязанные встречи, от которых нельзя отказаться.

### **Примерные ответы:**

<b>В. Примеры важных и не срочных</b>	<b>А. Примеры важных и срочных</b>
---------------------------------------	------------------------------------

<p><b>дел:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение запланированных текущих дел – рутины.</li> <li>2. Планирование и подготовка перспективных проектов.</li> <li>3. Поддержание физического здоровья – медосмотры, физкультура, отдых.</li> <li>4. Налаживание отношений – семья, друзья, родные.</li> <li>5. Самосовершенствование – чтение литературы, посещение тренингов, общение с активными и успешными людьми.</li> </ol>	<p><b>дел:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Защита проекта – сроки поджимают, а проект не готов.</li> <li>2. Приступ аппендицита – вызов скорой помощи.</li> <li>3. Болезнь из-за переутомления.</li> <li>4. Вызов сантехника – прорыв канализации.</li> </ol>
<p><b>Д. Примеры не важных и не срочных дел:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разговоры «ни о чем» по телефону или в соцсетях.</li> <li>2. Бесцельный просмотр телепередач.</li> <li>3. Компьютерные не развивающие игры.</li> </ol>	<p><b>С. Примеры срочных и не важных дел:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внезапный телефонный звонок.</li> <li>2. Навязанные встречи, от которых нельзя отказаться.</li> <li>3. Помощь в выполнении чужих дел.</li> </ol>

В заключение следует сказать, что такое распределение дел работает. Когда мы научимся выделять важные дела, отдавать им всю свою энергию, то наша жизнь будет наполненной. Умение планировать и предвидеть поможет избегать авральных дел. И не важные и несрочные дела не будут мешать нам жить. Раздача буклетов.

## 12 ПРАВИЛ ЭФФЕКТИВНОГО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

- Планируй не более 10 дел** (Icon: 10)
- Попроси друга о помощи** (Icon: Two arrows pointing in opposite directions)
- 20% дел дают 80% результата** (Icon: 80/20)
- Быстровыполнимые задачи делай сразу** (Icon: Clock with checkmark)
- Выделяй важные дела** (Icon: Puzzle pieces)
- Мотивируй себя** (Icon: Arrow pointing to a target)

### **Рефлексия по итогу всего занятия**

#### **ЗАНЯТИЕ 3. «Муля, не нервируй меня» (из к/ф «Подкидыш»)**

**Цель:** повышение уровня грамотности педагогов по вопросу сохранения психологического здоровья.

#### **Упражнение «Стакан с водой»**

**Инструкция:** «Возьмите в руки стакан с водой. – Что случится, если бы я попросила бы вас держать стакан несколько минут? – А если бы вы держали его на протяжении часа? – А если весь день? – Хорошо. Обсуждая эту тему всего несколько минут, что вы чувствуете? Что вы хотите сделать со стаканом сейчас? – Поставить стакан, – ответ. – Это точно! С проблемами так всегда. Только подумал о них – и они тут как тут. Начнешь думать о них дольше – они уже зудят. Будешь думать о них еще больше – они тебя окончательно парализуют. Чтобы решать проблемы, думать о них важно. Но еще важнее научиться вовремя, ставить их на место.

#### **Упражнение «Ассоциации»**

**Инструкция:** «Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «стресс».

Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

### **Обсуждение результатов теста**

Стресс – категория абстрактная. О ней все говорят, но его никто не видел. А эффективно работать можно только с тем, что отчетливо понимаешь, осознаешь, видишь. При этом нет такого человека, который хотя бы единожды не испытывал стресса. Каждый из нас сталкивается с ним довольно часто, у каждого из нас есть свое понимание того, что такое стресс.

Сейчас мы с вами материализуем свой стресс, придадим ему конкретную художественную форму.

Сделаем это следующим образом: в течение 5 минут каждый из вас выполнит рисунок, который называется «Мой стресс». На своем рисунке вы можете изобразить метафору, образное, художественное представление, свое видение, понимание стресса. Это также могут быть вполне конкретные образы. Обсуждение полученных результатов.

### **Упражнение «Мой стресс» (Колошина Г. Ю., Гресь А. А.)**

**Инструкция:** «На листе бумаги нарисуйте, пожалуйста, символ (метафору) стресса».

1. Расскажите, пожалуйста, о том, что вы изобразили на своем рисунке? Какой он, ваш **стресс**? На что он похож?

2. Как вы к нему относитесь: он вам нравится, симпатичен (чем, не нравится (что в нем не нравится). Вы его боитесь?

### **Обсуждение рисунков**

#### **Тест на стрессоустойчивость**

Раздражает ли вас:

1. Смятая страница книги и журнала, которую вы хотите прочитать?
2. Небрежно одетые дети?
3. Чрезмерная близость собеседника при разговоре?
4. Женщина, курящая на улице?
5. Человек, кашляющий в вашу сторону?
6. Когда кто-то грызет ногти?
7. Когда кто-то смеется в невпопад?
8. Когда кто-то учит вас, что делать?
9. Когда кто-то опаздывает?
10. Вы смотрите фильм и его комментируют?
11. Когда в поезде вам мешают отдыхать?
12. Когда дарят вам не нужные вещи?
13. Пересказывают содержание книги, а вы ее хотели прочитать?
14. Слишком сильный запах духов?
15. Коллега, слишком жестикулирующий во время разговора?
16. Когда коллега, употребляет иностранные слова?

**Ключ:** да, безусловно - 3 б., да, но не очень - 1 б., нет – 0 б.

**Результат:** более 36 баллов. Вас не отнести к терпеливым и спокойным людям. Вас раздражает почти все, даже самое незначительное. Вы

вспыльчивы и легко выходите из себя. Это расшатывает вашу нервную систему.

От 13 до 36 баллов. Вас раздражают очень неприятные вещи не драматизируйте повседневные невзгоды, вы способны легко забывать о них.

Менее 13 баллов. Вы достаточно спокойный человек, реально смотрящий на жизнь вас не так-то просто вывести из равновесия. А это гарантия против стресса.

### **Теоретическая часть**

Стресс – это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело подготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием. Он позволяет человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

*1 – реакция тревоги.* В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил. Об этом свидетельствуют: учащенный пульс, учатившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, кроме того, снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.

*2 – фаза сопротивления,* когда делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Наиболее эффективная помощь в этот период- укрепление уверенности в себе.

*3 – реакция истощения,* когда после длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность.

Стресс – норма жизни. Главное – не доводить себя до третьей фазы.

### **Рефлексия по итогу всего занятия**

## **ЗАНЯТИЕ 4. «Об этом я подумаю завтра» (из к/ф «Унесенные ветром»)**

**Цель:** снижение психоэмоционального напряжения.

**Упражнение «Радуга настроения»** (проводится в начале и конце занятия)

**Оборудование:** карточки с основными 6 цветами. Предложить участникам выбрать цвет настроения.

**Общая психологическая характеристика цветов:**

Красный цвет – люди, предпочитающие этот цвет, полны энергии и чувства собственного достоинства.

Оранжевый – цвет мечтателей, а так же с сильной интуицией.

Желтый – этот цвет выбирают интеллигентные и коммуникабельные личности, легкие и смелые в общении.

Зеленый – этот цвет выбирают люди, стремящиеся к самоутверждению. Тот, кто выбирает зеленый цвет, желает нравиться.

Голубой – цвет беззаботности, люди, которые предпочитают его, как правило, не любят брать на себя обязательства.

Синий – люди, выбирающие этот цвет, скромны и меланхоличны. Синий - означает спокойствие.

Фиолетовый – предпочитают легко внушаемые люди.

Я прошу вас сейчас изобразить, без слов, только позой и лицом, Очень Уставшего Педагога. Того, который идет на *работу через силу*, через «не могу» и только потому, что деваться ему некуда, запланированную *работу он еще выполняет*, но при малейшем *стрессе*: конкурс, о котором он не знал, какая-то *работа по документации*, которую он не ожидал, вызывают сильное раздражение. Попробуйте, сядьте, как он будет сидеть, как смотреть...

### Медитация

А теперь вы поехали в отпуск. Закройте глаза и вспомните не картинку, а запах и ощущения кожей и звуки самых приятных моментов своего отпуска. Пауза. Сядьте теперь так, как вам хочется. Посмотрите друг на друга, видите разницу?

Когда человек сталкивается с неприятной ситуацией, внутренне напрягается: зашкаливает давление, учащается пульс, мышцы напрягаются, готовясь к действию, но... Действия-то не происходит, и «неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле – вот и ходит человек, жалуясь «на сердце», на «гипертонию», а в мышцах, как след неотреагированных эмоций, образуются участки «застывшего» напряжения, или повышенного мышечного тонуса. Возникают мышечные зажимы. А это может привести: усталость, сниженное настроение, раздражительность или апатия, нарушения сна, психосоматические заболевания (гипертоническая болезнь, стенокардия, язва желудка, бронхиальная астма, сахарный диабет, некоторые кожные заболевания: экзема, нейродермит, псориаз, колиты и др.)»

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.

Для этого подходит ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Мышечная энергия», «Лимон» и др.

### Упражнение «Лимон»

**Инструкция:** «Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. 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 «Сосулька» («Мороженое»)**

**Инструкция:** «Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20-30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями».

### **Упражнение «Дышите глубже, вы взволнованы»**

**Инструкция:** «Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Вдох состоит из трёх фаз: вдох – пауза – выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно увеличить время на все 3 фазы. Начните с 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим: вдох-выдох-пауза.

Медленное и глубокое дыхание – понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость.

То есть изменяя ритмику дыхания можно из расслабленного спокойного состояния перейти в более активное, бодрое.

Предлагаю вам поработать с дыханием. Начнём...»

### **Дыхательная гимнастика**

#### **Абдоминальное дыхание**

**Инструкция:** «Очень простой и эффективный метод. Сделайте 10 дыхательных циклов (а лучше 2 подхода по 10 циклов с перерывом) следующим образом:

- Медленно вдыхайте через нос до тех пор, пока живот не «раздуется» максимально.
- Задержите дыхание на несколько секунд.

- Медленно выдыхайте через рот или нос, пока не выдохните из лёгких весь воздух.

- Повторите цикл».

Это релаксационное упражнение не только способствует отличному насыщению крови кислородом, но и способствует выработке правильного дыхания вообще. Дело в том, что исследования показали, что у волнительных, подверженных стрессу и застенчивых людей чаще наблюдается поверхностное дыхание, при котором лёгкие не до конца (не до самого низа) заполняются воздухом. Абдоминальное дыхание исправляет этот недостаток и способствует правильной технике дыхания.

### **Дыхательная релаксация по методу йогов**

**Инструкция:** «Это наиболее древняя техника дыхательной релаксации, методически напоминает абдоминальное дыхание. Её следует также практиковать по 10 дыхательных циклов за подход, в 1-3 подхода с перерывами. Техника такова:

- Медленно и глубоко вдыхайте через нос, считая про себя до пяти.
- Задержите дыхание, снова считая до пяти.
- Полностью выдохните воздух из лёгких через рот или нос, считая до пяти.
- Сделайте 2 вдоха-выдоха в своём обычном ритме.
- Повторите цикл.

Мудрые буддийские гуру советуют применять эту технику в минуту сильных эмоций, волнений, гнева, паники, и обязательно перед принятием важных решений».

### **Визуализация**

**Инструкция:** «Закройте глаза. Представьте, что всё своё напряжение вы упаковали в мешок и положили в вагон. Поезд уехал и увёз все ваши несчастья.

Представьте, что ваше эмоциональное напряжение – туго натянутый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. Проткните шар иголкой – он лопнет. С ним вместе лопнут и ваше напряжение, и ваше отчаяние».

### **Притча**

«Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я ее умертвляю, скажет мертвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках». Эту притчу я взяла не случайно. В наших руках возможность создать в такую атмосферу, в которой вы будут чувствовать себя комфортно, вы на 100% ответственны за все события в своей жизни и за плохие, и за хорошие».

### **Упражнение «Улыбка на весь день»**

Проводить это упражнение желательно утром, после пробуждения, т. к. оно настраивает на бодрое, жизнерадостное настроение на весь день.



Кончики губ растягиваем до ушей и в таком положении напеваем мелодию веселой песни, при этом голова закинута назад. Затем, достаем подбородком до груди, и все повторяем сначала.

Узнал ли я сегодня что-то новое, воспользуюсь ли я хотя бы одним из приемов?

### **Рефлексия по итогу всего занятия**

### **ЗАНЯТИЕ 5. «Иногда такую глупость услышишь, а оказывается – точка зрения» (из к/ф «Москва слезам не верит»)**

**Цель:** развитие умения бесконфликтно общаться с различными категориями людей (коллегами, учениками и их родителями).

### **Упражнение «Один день из жизни педагога»**

Участники делятся на 3 группы. Каждый участник по очереди может говорить только по 1 слову, описывающему тему. Должен получиться полноценный рассказ.

*1 группа – «Один день из жизни педагога глазами педагога»*

*2 группа – «Один день из жизни педагога глазами ученика»*

*3 группа – «Один день из жизни педагога глазами родителей учеников»*

Пришло время поговорить об особенностях умения вести диалог с различными категориями людей, а именно, с коллегами, учениками и их родителями.

Следующие упражнения также выполняются по группам.

### **Упражнение «Марионетка» (для участников 1 группы)**

Упражнение делается в «тройке» (3 участника). На расстоянии 1,5 - 3 метра друг от друга ставятся два стула. Между ними желательно создать какое-то препятствие. Двое из участников должны играть роль кукловодов – полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, а третий участник играет роль куклы. Цель кукловодов – перевести куклу с одного стула на другой, при этом команды даются одновременно. Тот, кто играет куклу не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды.

**Вопросы для рефлексии:** «Что Вы чувствовали во время игры? Понравилось ли Вам быть в подобной роли? Примерно также ощущает себя большинство учеников».

*Важно, чтобы на месте куклы побывал каждый участник «тройки».*

### **Упражнение «Почтальон Печкин» (для участников 2 группы)**

Один из участников будет в роли почтальона Печкина, который принес посылку и не хочет ее отдавать. Каждый из вас должен ее получить. Печкин может отдать, а может и не отдавать посылку.

**Вопросы для рефлексии:** «Что было особенно трудно? Пробовали ли Вы какой-то новый способ достижения цели? Что Вы при этом почувствовали? Эти различные стратегии полезно использовать при общении с различными типами родителей учеников».

*Важно научиться искать различные поведенческие стратегии для достижения своей цели. В роли почтальона должен побывать каждый участник.*

### **Упражнение «Рисование вдвоем» (для участников 3 группы)**

*На двоих участников – один лист бумаги и один карандаш.*

Оба участника одновременно держат один карандаш. Молча за 5 минут им нужно создать совместное произведение. Под рисунком написать название и поставить подписи.

**Вопросы для рефлексии:** «Является ли картина совместным произведением? Легко ли Вам было понимать друг друга? Кто был инициатором, а кто – ведомым? Какую позицию Вы чаще всего занимаете в жизни? Это упражнение ярко показывает Ваш доминирующий тип взаимоотношений с коллегами».

### **Рефлексия по итогу всего занятия**

### **ЗАНЯТИЕ 6. «Иногда такую глупость услышишь, а оказывается – точка зрения» (из к/ф «Москва слезам не верит»)**

**Цель:** развитие умения бесконфликтно общаться с различными категориями людей (коллегами, учениками и их родителями).

### **Педагогический практикум (3 варианта выбрать, наиболее близких)**

Участникам предлагается разделить на группы или при желании совместно решить несколько педагогических задач.

**Задача 1.** Трое учащихся девятого класса не однократно были замечены в нетрезвом состоянии в одном из развлекательных мест села. Об этом обстоятельстве стало известно педагогам, однако, факт никем из них не проверен и не подтверждён, хотя, по словам родителей некоторых учеников, он имел место. Указанные родители не хотят выступать источником информации, не желая портить отношения с родителями подростков. Педагоги решили просто не принимать никакого решения и не предавать ситуации значения. Правильно ли они поступили?

**Задача 2.** Урок английского языка. Класс делится на подгруппы. В одной из подгрупп поменялся учитель. При проверке домашнего задания новый преподаватель, не познакомив учащихся со своими требованиями, попросила ответить тему наизусть. Одна из учениц сказала, что раньше им разрешали пересказывать текст свободно, а не наизусть. За пересказ она получила - 3. что вызвало ее негативное отношение к учителю. На следующий урок девочка пришла без выполненного домашнего задания, хотя была прилежной ученицей. Учитель после опроса поставила ей 2. Следующее занятие девочка попыталась сорвать, подговорив одноклассников прогулять урок. По просьбе учителя дети вернулись в класс, но отказались выполнять задания. После уроков ученица обратилась к классному руководителю с просьбой перевести ее в другую подгруппу.

**Задача 3.** Возник конфликт между учеником и учителем: учитель возмущен плохой успеваемостью ученика и дает ему возможность исправить оценки с помощью реферата, ученик соглашается и на следующий урок приносит реферат. Во-первых, не по теме, а так, как ему вздумалось, хотя и

потратил, по его словам, на его подготовку весь свой вечер. Во-вторых, весь помятый. Учитель возмущен еще сильнее и в резкой форме говорит, что это унижение его как учителя. Ученик демонстративно встает и начинает раскачивать ногами вперед и назад, держась за парту. Учитель сначала пытается усадить ученика, но, не выдержав, хватает его и выталкивает из класса, потом отводит к директору, оставляет его там и уходит в класс.

**Задача 4.** Учитель математики после звонка задержал класс на перемене. В результате учащиеся опоздали на следующий урок – урок физики. Разгневанный учитель физики высказал свое негодование учителю математики, так как у него была запланирована контрольная работа. Его предмет, как он считает, очень сложный, и терять время урока из-за опоздания учащихся он считает недопустимым. Учитель математики возразил, что его предмет не менее важен и труден. Разговор происходит в коридоре на повышенных тонах при большом количестве свидетелей. Учитель физики сказал, что извинения он не примет.

**Задача 5.** До начала урока 10 минут. В классе находятся учитель и несколько учеников. Обстановка спокойная, доброжелательная. В класс входит другой учитель с целью получить необходимую информацию у коллеги. Подойдя к коллеге и ведя с ним беседу, вошедший учитель вдруг обрывает ее и обращает свое внимание на сидящую напротив ученицу 10-го класса, у которой на руке золотое колечко: «Ты посмотри, ученики все в золоте ходят. Кто тебе разрешил носить в школу золото?!» При этом, не дождавшись ответа от ученицы, учитель повернулся к двери и, продолжая громко возмущаться, покинул кабинет, хлопнув при этом дверью. Один из учеников спросил: «Что это было?» Вопрос остался без ответа. Сидящий в классе учитель все это время молчал, не находя выхода из сложившейся ситуации. Ученица смутилась, покраснела, стала снимать колечко с руки. Обратившись то ли к учителю, то ли ко всем в классе, она спросила: «Почему и за что?» В глазах девушки появились слезы.

**Задача 6.** Во время собрания один из родителей учащихся вашего класса начал критически отзываться о ваших методах обучения и воспитания. По мере развития диалога он начал выходить из себя, гневно выкрикивать оскорбительные замечания в ваш адрес. Вы не можете позволить родителю так вести себя.

**Задача 7.** Ситуация возникла из-за того, что родители неправильно оценивают поступки своего ребенка: он постоянно не выполняет домашние задания. Родители же считают, что дома уроки он делает. В плохих оценках они обвиняют учителя (за предвзятое отношение) и одноклассников (за нарушение дисциплины в классе). Ситуации повторяются неоднократно. Беседы с родителями ни к чему не приводят. Конфликт не разрешен.

#### **Рефлексия по итогу всего занятия**

#### **ЗАНЯТИЕ 7. «Маленькая, а с фантазией» (из к/ф «Девчата»)**

**Цель:** актуализация творческого, креативного развития педагога

### Упражнение «Визитка»

**Инструкция:** «Давайте с вами попробуем назвать на первую букву своего имени

- любой город;
- любимую еду».

### Упражнение «Принцесса, дракон и самурай»

**Инструкция:** «Давайте разделимся на две, равные по количеству участников команды».

У участников команд будет время, чтобы договориться какую фигуру они будут показывать. После того как вы договоритесь, команды выстраиваются в две шеренги друг против друга и по моей команде, вы одновременно, показываете выбранные фигуры. Фигур у нас будет три: *принцесса, самурай и дракон.*

Принцесса побеждает Самурая, Самурай дракона, Дракон Принцессу.

*Самурай.* Как будем его показывать? Обычный образ самурая — это меч, он агрессивен и кричит «банзай». Давайте попробуем показать самурая: у каждого в руке меч, шаг вперед, бьем мечом и кричим «банзай»! На счет три-четыре!

*Дракон.* Как дракона покажем? Он большой и страшный, а еще у него изо рта пламя бьет. Давайте попробуем по моей команде показать дракона: шаг вперед, руки-когти и рычим – р-р-рррр.

*Принцесса.* «Ну, принцесса у нас будет «тепленькая». Попробуем: девочка-припевочка, в руках подол, ногами как в варьете и поет «ля-ля-ля».

Разобрались с фигурами, теперь у каждой команды есть 30 секунд, чтобы обсудить свой первый ход, т. е. то, какую фигуру вы будете показывать. Постарайтесь обсуждать так, чтобы вас не услышала другая команда.

Игра будет играть до трех побед.

### Теоретическая часть

Сегодняшнее наше занятие будет посвящено креативности. Что такое креативность? Как вы понимаете? Творчество и креативность, это одно и то же? (ответы педагогов).

Итак: творчество, прежде всего внутренний процесс, который приводит к созданию нового продукта. А креативность – это потенциал, внутренний ресурс человека – основа творчества. Прежде всего креативность – это гибкость и оригинальность мышления, нестандартное воображение, высокий Q, чувство юмора и, конечно же, высокая самооценка и уверенность в своих силах. Как вы думаете, для чего нужна креативность? (рассуждения).

Во-первых, она определяет успешность деятельности, повышая конкурентоспособность.

Вдохновляет и помогает активно включаться в процесс для решения сложных проблем.

Очень повышает мозговую активность, делает ум гибким и как следствие развивает личность.

Все эти факторы говорят о том, что в современном мире креативные качества ценны.

Поэтому целью нашей сегодняшней работы является:

- осознание (рефлексия) своего жизненного опыта;
- осознание компонентов креативности;
- понимание и нахождение своих барьеров, препятствующих её проявлению в жизни.

Мы с вами выяснили, что в той или иной степени креативность присутствует у всех. Далее в группах будем упражняться, выполняя творческие задания.

### **Упражнение «Объявление»**

**Инструкция:** «В течение 5 минут каждая команда должна составить краткое объявление о своих услугах, которое отражало бы профессиональную уникальность и включало нечто такое, чего не может предложить другой специалист. Затем это объявление зачитывается перед всеми. Мы можем задавать любые вопросы по содержанию объявления, для того чтобы удостовериться, действительно ли стоит воспользоваться данной услугой».

### **Упражнение «Перекинь мяч»**

**Инструкция:** «Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик (размером приблизительно с теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Ведущий фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах. Упражнение повторяется 3-4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до 1 с на каждого участника, ведущий просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь 1 с на всю группу».

Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение. (Оно состоит в том, что все они ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят ладошки в стороны. Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника). Задача решена!

Психологический смысл упражнения. Демонстрация того, как проблема может быть решена более эффективно с помощью нетривиального подхода к ней и как этому препятствуют стереотипы («перекинуть – значит подбросить вверх, а потом поймать»). Сплочение группы, обучение координации совместных действий.

**Вопросы для рефлексии:** «Что мешало сразу же увидеть быстрый способ выполнения задания, какой стереотип при этом активизировался? Кому первому пришла мысль перебрасывать мяч, не подкидывая, а роняя его, и что подтолкнуло к этой идее? Какие ситуации, когда стереотипное видение

мешало разглядеть простой и нетривиальный способ решения проблемы, встречались в жизненном опыте участников и как удавалось преодолеть эти ограничения?»

**Упражнение «Путешествие» (развивает воображение, гибкость, оригинальность мышления)**

**Инструкция:** «Сейчас я бросаю мяч игроку и говорю, куда его отправляю, это может быть самое фантастическое и даже не существующее место. Участник, поймавший мяч называет три предмета, которые он берет с собой, которые ему там пригодятся. И затем бросает мяч другому участнику, озвучивая его место путешествия. Проявляем креативность, не ограничивая свое воображение. Важное правило - не повторять объект путешествия и предметы».

**Упражнение «Перевертыши»**

**Инструкция:** «Вам нужно отгадать по «перевертышу» название известного фильма или пословицу».

Задание команде 1.	Задание команде 2.
Василий Иванович остается на работе. Грустные взрослые. Громче стоишь – ближе не будешь. Крик баранов. Мужик на телеге – мерину тяжелее.	С ленью не засунешь и птицу в море. Холодные ноги. Не бойся велосипеда. В симфоническом оркестре не только мальчики. Ручной кактус.

**Упражнение «Попробуй, нарисуй»**

**Инструкция:** Первой команде необходимо нарисовать «как пахнет радуга». Второй команде - «о чем мечтают звезды».

**Вопросы для обсуждения:** «Расскажите о своем рисунке, было ли трудно выполнить такое задание. В чем заключалась трудность?»

**Упражнение «Рифмовка»**

**Инструкция:** «Вам необходимо завершить в рифму несколько фраз, касающихся сегодняшней встрече.

Мы встречались, мы играли, креативность развивали ...

На игру мы приходили, где мы с вами научились ...

Креативность – что за птица?

Нам запомнилось так ярко...

Завершилась наша встреча...

Вы знаете, что у каждого человека есть его собственный внутренний ресурс. Он помогает нам выстоять в трудную минуту, найти силы, когда кажется, что уже ничего не получится. Подумайте для себя, что это может быть.

Знаете, какое различие делал Гилфорд (автор одного из классических исследований) между креативными людьми и всеми остальными? Креативные ищут множество ответов на один вопрос, а все остальные ищут единственно правильный ответ из всех возможных. Так вот я вам желаю найти множество нестандартных ответов на единственно возможный ответ. И научить этому своих воспитанников».

#### **Рефлексия по итогу всего занятия**

#### **ЗАНЯТИЕ 8. «Это я удачно зашел» (из к/ф «Иван Васильевич меняет профессию»)**

**Цель:** подведение итогов цикла занятий, получение обратной связи.

Участники делятся на 2 группы. Первая группа создает **коллаж/плакат** «Я идеальный педагог». Вторая группа – «Я работаю в идеальной школе будущего».

*Презентация отдельных плакатов и следующее за этим совместное представление идеального педагога в идеальной школе будущего.*

#### **Рефлексия по итогу всего занятия**

#### **Список использованных источников**

1. Диагностика профессионального выгорания. М., 2002.
2. Калашникова С.А., Пономаренко Т.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. Волгоград: Учитель, 2018.
3. Молокоедов А.В., Слободчиков И.М., Удовик С.В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. М.: Левъ, 2018.
4. Профилактика возникновения профессиональной деформации в деятельности педагога: рабочая тетрадь. Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2010.

## ***Рекомендации для педагогов***

### **Качества, помогающие избежать профессионального выгорания**

Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная и целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- способность свободно выражать свои чувства и эмоции;
- способность выполнять свои желания, т.к. многие специалисты живут в мире, где царит «надо»;
- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- стремление опираться на собственные силы;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях.

В-третьих:

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

### **Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания**

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



## Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием

- 1. Забота о себе и снижение уровня стресса:*
  - стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
  - удовольствие (релаксация, игра);
  - умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.
- 2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:*
  - стремление находить смысл во всем, как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
  - стремление бороться со своими негативными убеждениями;
  - создание сообщества.
- 3. Повышение уровня профессионального мастерства. Работа с супервизором.*

### Упражнение 1.

#### «Стратегии самопомощи»

1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу делать, чтобы снизить уровень стресса, доставить себе радость?»
2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

Первый список может выглядеть так:	Второй список может выглядеть так:
<i>Играю со своими детьми</i>	<i>Играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и счастье</i>
<i>Работаю в саду</i>	<i>Работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы</i>
<i>Встречаюсь с друзьями</i>	<i>Встречаюсь с друзьями и стараюсь оценить роскошь человеческого общения</i>

### Упражнение 2.

#### «Обещание самому себе»

1. Запишите три пункта, которые вы могли бы сделать в каждой из трех областей – профессиональной, организационной и личной – для работы с выгоранием.
2. Поставьте звездочкой те пункты в каждом разделе, которые вы можете выполнить в течение следующего месяца.
3. В каждом разделе подчеркните тот пункт, который вы можете попробовать выполнить уже на следующей неделе (завтра).

Личная сфера

- А) взять отпуск
- Б) делать зарядку
- В) встретиться с близкой подругой

Профессиональная сфера

- А) Брать перерыв после трудной работы
- Б) Договориться о супервизии
- В) Прогуливаться в конце рабочего дня

Организационная сфера

- А) Провести дискуссию с коллегами по теме профессионального выгорания
- Б) Устроить вечеринку сотрудников

*Упражнение 3.*

«Оценка личного плана работы по предупреждению проф.выгорания»

Просмотрите лист своих планов по работе с выгоранием и ответьте на вопросы

1. Эта деятельность помогает мне уйти от мыслей о работе?
2. Могу ли я придать этой деятельности некий новый смысл?
3. Может ли эта деятельность дать мне ощущение связи с чем-то большим, чем «я», или осознание новых аспектов жизни?
4. Что будет, если я попробую осуществлять эту деятельность с полным осознанием, то есть, максимально осознавая свои мысли, чувства, телесные ощущения?

## СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

### **I. Способы, связанные с управлением дыханием**

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

#### ***Способ 1***

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

#### ***Способ 2***

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

#### ***Способ 3***

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

### **II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

#### ***Способ 4***

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

• Сядьте удобно, если есть возможность – закройте глаза; дышите глубоко и медленно;

• пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.).

### **Способ 5**

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»;
- напряжению соответствует вдох, расслаблению – выдох. Можно работать со следующими группами мышц:
  - лица (лоб, веки, губы, зубы);
  - затылка, плеч;
  - грудной клетки;
  - бедер и живота;
  - кистей рук;
  - нижней части ног.

*Примечание.* Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

### **Способ 6**

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

- движения большими пальцами рук в «полузамке»;
- перебирание бусинок на ваших бусах;
- перебирание четок;
- пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, а на пять шагов выдох.

## **III. Способы, связанные с воздействием слова**

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

### **Способ 7. Самоприказы**

Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно,

соблюдать требования этики и правила работы с клиентами. Сформулируйте самоприказ.

Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

### ***Способ 8. Самопрограммирование***

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах

- Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

- Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»;

- «Именно сегодня у меня все получится»;

- «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»; «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

–Мысленно повторите его несколько раз.

### ***Способ 9. Самоодобрение (самопоощрение)***

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок – это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница! «Здорово получилось!».

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.

## **IV. Способы, связанные с использованием образов**

### **Способ 10**

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

– Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, – это ваши **ресурсные** ситуации.

– Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте: зрительные образы события (что вы видите – облака, цветы, лес); слуховые образы (какие звуки вы слышите – пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка); ощущения в теле (что вы чувствуете – тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

При ощущении напряженности, усталости: сядьте удобно, по возможности закрыв глаза; дышите медленно и глубоко; вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций; проживите ее заново, вспоминая все

сопровождаящие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения; побудьте внутри этой ситуации несколько минут; откройте глаза и вернитесь к работе.

## **КОНКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ САМОПОДДЕРЖКИ**

**Визуализация:** мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, – это прием, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и – получает желаемое. (10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром. Всего 20 минут!)

*Этапы визуализации:*

- решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться);

- расслабьтесь;

- в течение 5-10 минут мысленно представляйте желаемую реальность, как будто создавая видеофильм успешных действий.

Важно помнить: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное – практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации. *Если возникнут сомнения*, – избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!

*И еще несколько техник самопомощи, которые могут помочь в профилактике выгорания.*

### **Техника 1. «Отрезать, отбросить»**

Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, — немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль.

После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

### **Техника 2. «Лейбл, или Ярлык»**

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, что не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней. К примеру,

представили, как будто брызнули на нее краской из баллончика, поместили ее (ядовито-зеленая, канареечно-желтая...) и уже теперь наблюдаете со стороны.

Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: «Это всего лишь негативная мысль!» По данным специалистов (Д. Кехо и др.) эта техника помогает на 75% (а это вовсе не мало!).

### **Техника 3. Преувеличение**

Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

### **Техника 4. «Признание своих достоинств»**

Помогает *при излишней самокритичности*. Одно из противоядий – осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным. *А теперь – самоподдерживающий прием* (женщины примут его скорее, чем мужчины!).

Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе!

## ПАМЯТКА

### **Что делать, если вы заметили первые признаки выгорания?**

Прежде всего, признать, что они есть.

Те, кто помогает другим, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «Я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более, что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела. Люди часто оценивают эти проявления неверно – как признак собственной силы. Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

*Помните:* блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Для профессионала при этом уместна и полезна работа с супервизором – профессионально более опытным человеком, который при необходимости помогает менее опытному коллеге в профессионально-личностном совершенствовании. В запланированный период времени профессионал и супервизор регулярно совместно обсуждают проделанную работу. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того, чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

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

- Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.



- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и четко, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

### **Если вы понимаете, что выгорание уже происходит и достигло глубоких стадий**

*Помните:* необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. И не пытайтесь провести эту работу сами с собой – такую сложную (и болезненную) работу можно выполнить только вместе с профессиональным психологом-консультантом.

Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима профессиональная помощь. Почему? Да потому, что основа психологического «лечения» - помочь человеку «ожить» и «заново собрать себя».

Сначала идет трудная работа, цель которой – снять «панцирь бесчувствия» и разрешить своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам. При этом важна специальная работа с разрушительными «ядовитыми» чувствами (в частности, агрессивными). Результатом этой подготовительной работы становится «расчистка» внутреннего пространства, высвобождающая место для прихода нового, возрождения чувств.

Следующий этап профессиональной работы – пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к самому себе, другим людям и к своей работе. Здесь важно принять и укрепить свое «Я», осознать ценность своей жизни; принять ответственность за свою жизнь и здоровье, занять профессиональную позицию в работе. И только после этого шаг за шагом изменяются отношения с окружающими людьми и способы взаимодействия с ними. Происходит освоение по-новому своей профессиональной роли и других своих жизненных ролей и моделей поведения. Человек обретает уверенность в своих силах. А значит – он вышел из-под действия синдрома эмоционального выгорания и готов успешно работать и жить.