



## Решение о присвоении грифа общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России»

В соответствии с Положением о Всероссийском конкурсе лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде, утвержденным директором Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей 29.11.2022 (протокол №1), решением Экспертного совета Конкурса от 26.01.2023 (протокол № 1):

присвоить

**Программе работы психолога с педагогическим коллективом и педагогами  
«Равновесие души»**

(автор(ы))

**Зубкова Н.В.**

гриф *общероссийской* общественной организации  
«Федерация психологов образования России»:

*«Рекомендовано Общероссийской общественной организацией «Федерация психологов образования России» для реализации в образовательных организациях; центрах психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи; специализированных учреждениях для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, органов управления социальной защитой населения; организациях, реализующих мероприятия индивидуальной программы реабилитации или абилитации детей-инвалидов; организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»*

Государственное бюджетное учреждение – центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

## Программа социально–психологического тренинга для педагогов

### «Равновесие души»

Составитель:

Зубкова Надежда Васильевна

педагог-психолог

ГБУ ЦППМСП м.р. Кинель-

Черкасский Самарской обл.

2019 г.

## **Аннотация психолого-педагогической программы**

*Профилактическая психолого-педагогическая программа «Равновесие души»* направлена на профилактику эмоционального выгорания педагогов.

Актуальность программы связана с условиями работы педагога, а именно большими нервно-психическими нагрузками. И это не только физиологические факторы, связанные с условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т. д.

Прежде всего, это психологические и организационные трудности: необходимость быть все время «в форме», невозможность выбора педагогами учащихся, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и т. д. В таких условиях накапливается уровень напряженности день за днем. Проявлениями напряженности являются: возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, повышенная утомляемость. Хотя могут быть и другие индивидуальные ее проявления. При достижении определенного уровня напряженности организм пытается защитить себя. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании как бы уменьшить или формализовать время взаимодействия с учащимися.

Данная программа ориентирована на всех педагогов и может проводиться в условиях образовательных учреждений разного вида и типа. Программа курса вариативна, является гибкой в зависимости от специфики коллектива и от сложившейся психолого-педагогической ситуации.

**Цель программы:** профилактика эмоционального выгорания посредством актуализации личностных ресурсов педагога.

### **Задачи программы:**

1. Актуализировать знания педагогов о причинах и признаках выгорания, а также о способах саморегуляции.
2. Овладение способами, технологиями преодоления стресса и напряжения; методам релаксации, визуализации, медитации, навыкам аутогенной тренировки.
3. Способствовать анализу своих эмоциональных проявлений и взаимоотношений с окружающими.

Главный принцип программы, *принцип активного преодоления*, подразумевает, что педагоги могут повысить уровень своей стрессоустойчивости. В программе предусматривается развитие стрессоустойчивости и обучение активному преодолению стрессовых ситуаций.

В структуру программы входит 12 занятий, каждое из которых в той или иной степени предполагает актуализацию и развитие: эмоционально-регулятивной, личностной и социально-адаптивной сфер личности. Каждое занятие включает следующие смысловые блоки: ритуал приветствия, разминка, работа по теме, заключительный этап, ритуал прощания, рефлексия.

Программа рассчитана на 1 учебный год. Частота проведения – 1-2 раза в месяц.

Уникальной особенностью программы является прекрасный повод совместить приятное с полезным. Важный результат участия в тренинге – это возможность попробовать что-то новое, способствующее дальнейшему развитию как профессиональных, так и личностных качеств.



“УТВЕРЖДАЮ”

Директор ГБУ ЦППМСП

м.р. Киньель-Черкасский

Комардина Н.В.

2019 г.

### Учебный план

Программа социально-психологического тренинга для педагогов

### Равновесие души

Цель программы: повышение стрессоустойчивости педагогов через осознание причин психоэмоционального напряжения, освоение способов его снятия и возможностей предотвращения.

Категория: педагоги

Срок обучения: 12 занятий

Режим занятий: 1,5 часа

№	Наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1.	Выбор пути.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Анкеты
2.	Приглашение.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Тест
3.	Гормоны радости.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Бланк рефлексии
4.	Гармония моего внутреннего мира.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рисунки
5.	Ценности.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Бланк рефлексии
6.	Пойми меня правильно.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Бланк рефлексии
7.	Тайны женской силы.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Бланк рефлексии
8.	Мои ресурсы решения проблем.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рисунки
9.	Сказка для души.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	
10.	Отношение к себе.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	
11.	Всё о стрессе.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	
12.	Секреты метафоры.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Тест
Итого		12 ч.	2,4 ч.	9,6 ч.	

“УТВЕРЖДАЮ”



Директор ГБУ ЦППМСП  
м.р. Кинель-Черкасский  
Комардина Н.В.  
20 19 г.

### Учебно-тематический план

Программа социально-психологического тренинга для педагогов

#### Равновесие души

Цель программы: повышение стрессоустойчивости педагогов через осознание причин психоэмоционального напряжения, освоение способов его снятия и возможностей предотвращения.

Категория: педагоги

Срок обучения: 12 занятий

Режим занятий: 1,5 часа

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретически	практических	
1.	Выбор пути.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Анкеты
2.	Приглашение.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Тест
3.	Гормоны радости.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Бланк рефлексии
4.	Гармония моего внутреннего мира.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рисунки
5.	Ценности.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Бланк рефлексии
6.	Пойми меня правильно.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Бланк рефлексии
7.	Тайны женской силы.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Бланк рефлексии
8.	Мои ресурсы решения проблем.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рисунки
9.	Сказка для души.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	
10.	Отношение к себе.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	
11.	Всё о стрессе.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	
12.	Секреты метафоры.	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Тест
Итого		12 ч.	2,4 ч.	9,6 ч.	

“УТВЕРЖДАЮ”

Директор ГБУ ЦППМСП

м.р. Кинель-Черкасский



Комардина Н.В.

2019 г.

**Учебная программа**

социально-психологического тренинга для педагогов

**Равновесие души**

## Занятие 1. «Выбор пути»

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

В нашем обществе никогда не было понимания того, что человек сам должен отвечать за свое здоровье. Раньше нас убеждали и приучали к тому, что государство само позаботится и все за нас сделает: заболеем – вылечит, болеть не будем – нам создадут все условия для счастливой полноценной жизни. Но так не бывает.

Ключом к формированию здорового образа жизни является внутренняя потребность человека быть здоровым!

### **1. Выбор пути.**

Судьба подбрасывает нам подарки, но все гладко и сладко не бывает, поэтому вместе с подношениями приходят и лишения. Часто приходится выбирать между удачей, здоровьем и неурядицами, конфликтами...

Как в сказках пойдешь налево коня потеряешь, направо богатым станешь...

Задание: Выберите тот путь который наиболее приемлем для вас. На столе, полосках бумаги назначение пути: большая прибыль и нервный срыв, любимое интересное дело и катастрофическая нехватка денег, абонемент в бассейн и загруженность после работы, путевка на Юг и много срочных отчетов на работе, плохое настроение и глубокие познания в различных науках, уважение окружающих и не сложившаяся личная жизнь.

**Когда мы впервые серьезно задумываемся о своем здоровье и начинаем осознанно предпринимать какие-либо действия по его сохранению?** Скорее всего, после 30 или 40 лет возможно, только испытав страдания связанные с физической болью, болезнью или потерей близкого человека.

В детстве здоровье не осознается: оно воспринимается как данность, не нуждающаяся в размышлении о ней. Взрослый человек может прийти к мысли, что здоровье – это средство, необходимое для достижения профессиональных целей, решения личных задач. Для пожилого человека часто здоровье является – целью, которой подчиняется вся его жизнь.

### **2. Рисунок человека под дождем.**



Дождь это конфликтные и стрессовые ситуации в нашей жизни, а то как человек защищается от дождя, свидетельствует о том: сколько и какие способы защиты против стрессов использует автор рисунка.

**3. Выберите из списка предлагаемых факторов,** представляющих потенциальную угрозу для здоровья, те которые можно устранить или исправить без привлечения материальных затрат. Что мы с вами можем сделать уже сегодня для сохранения своего здоровья. Используя только ресурсы собственного организма.

Все факторы выписываются отдельно на ватман.

Здоровье человека определяется воздействием внешних и внутренних воздействий на организм и возможностями самого организма противостоять и защищаться. И если факторы, воздействующие мы устранить или изменить порой не в силах, то возможности нашего организма в наших руках.

Подводим к выводу, что все это можно выработать, если у человека в достаточной мере развиты коммуникативные навыки, сформирован определенный уровень стрессоустойчивости, а также сформировано умение эмоциональной саморегуляции. Человек, живущий в гармонии с самим собой сильнее перед внешними воздействиями, чем обремененный различными комплексами, недостатками, неуверенностью, неудовлетворенностью самой и жизнью.

**4. Какими способами вы «закаляете» свой организм** от стрессовых ситуаций, постоянных перегрузок, переизбытка информации, ответственности, эмоциональных потрясений...

Задание: разделиться на 3 группы и создать рекламный плакат кампании, фирмы, школы, оказывающей услуги в сфере повышения иммунитета организма к воздействию факторов, представляющих потенциальную угрозу для здоровья. Презентация.

**5. Упражнение-визуализация «Дивный сад»**

Сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза.

Представьте себе, что вы находитесь в самом необыкновенном месте на земле, в дивном саду. Здесь царят безмятежность и покой. Вокруг полно чудес...

Вас окружают великолепные цветы, издающие необыкновенный аромат. Пригнитесь к одному из них и вдохните его запах – это аромат нежности. Теперь ваша душа заполнена нежностью.

Двигайтесь дальше по тропинке... к вам подбежал котенок. Он трется у ваших ног и призывно мурлыкает. Возьмите его на руки и погладьте. Как приятно чувствовать теплый,

пушистый комочек в своих руках! Ваше сердце наполняется лаской. Вот котенок спрыгнул с ваших рук и исчез. Вы идете дальше...

Перед вами дерево, на котором созрели диковинные фрукты, они такие сочные, спелые. Вам очень хочется попробовать один фрукт, ведь он созрел именно для вас. Вы откусываете маленький кусочек и чувствуете очень приятный вкус. Ваша душа наполняется щедростью, которой поделилось с вами это необыкновенное дерево.

Вот вы подошли к беседке, увитой растениями. Присядьте на скамью, отдохните. Насладитесь этой красотой...

Перед вами на столе стоит кувшин. Для вас в нем припасен нектар мудрости. С каждым глотком ваш разум наполняется мудростью.

Вы идете дальше. И вот вашему взору открывается водоем. Вода в нем прозрачная и теплая-теплая. Вам так хочется окунуться в нее. Вы с удовольствием входите в воду и ощущаете, как она делится с вами своим спокойствием...

Накупавшись вдоволь, вы выходите из воды, и солнышко нежно ласкает вашу кожу своими лучами. Оно дарит вам свою любовь.

Вы чувствуете радость от этой прогулки. Ваше сердце, душа, разум наполнены нежностью, лаской, щедростью, мудростью, спокойствием, любовью...

Пора возвращаться.

Медленно пройдите весь путь через сад обратно... В конце садовой тропинки лежит мешочек. Возьмите его, развяжите веревочку. В нем находится то, чего вам не доставало для полного счастья...

Все то, чем поделился этот дивный сад, остается с вами. Сделайте глубокий вдох. Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза.

## **6. Рефлексия**

### **Занятие 2 «Приглашение»**

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

#### **1. Разминка.**

Выбираем фигуру из бумаги, пишем имя, как вам хотелось чтобы мы вас называли здесь и сейчас. Булавкой прикалываем импровизированный бейдж. Представиться с движением.

## **2. «Хорошо/плохо».**

Продолжите предложения «Хорошо быть руководителем, потому что... плохо быть руководителем, потому что...», «Хорошо быть учеником, потому что... Плохо быть учеником, потому что...» (водителем, поваром, психологом и т.д.).

## **3. «Приглашаю».**

Педагоги встают по кругу, оставляя одно свободное место. Задача каждого пригласить кого-то, сменить своё место на освободившееся, т.е. встать рядом со мной. "Рядом со мной есть свободное местечко, Людмила, встань рядом со мной". И далее таким же образом выбрать себе пару для следующего задания.

## **4. «Рисование».**

Пары садятся за столы. Каждая пара получает лист и по фломастеру. Необходимо нарисовать общий рисунок, не договариваясь, а прислушиваясь друг к другу. Рисовать нужно одновременно. Сначала очертить круг во весь лист. Вместе придумать на что это похоже, и в соответствии с выбранным образом добавить рисунок, вместе рисуя одновременно.

Вопросы для обсуждения: Комфортно ли было рисовать вместе? Если нет, то что не понравилось. Кто нарисовал круг? Кто ведущий, а кто ведомый в паре? Учитывали ли вы желания друг друга? Можно ли понять человека без слов?

## **5. «Метафорические карточки».**

На столе картинками вверх разложены метафорические ассоциативные карточки. Каждый должен выбрать себе 1 карточку. Далее по изображению на карте найти себе соратников, но не более трёх. Предлагается в одном предложении сформулировать то, что объединило вас в группу.

## **6. «Ситуации».**

Каждая группа получает карточку с описанием стрессовой ситуации. Нужно продумать какие мысли возникают у вас по поводу случившегося и какие последуют действия. После обсуждения. Придумать благоприятный выход, счастливый конец ситуации.

## **7. «Кольцо в круг».**

Все участники держат подвешенное на ниточках кольцо, без слов должны опустить точно в обозначенную точку.

**Просмотр видеоролика «День и Ночь».** (Мультипликационный фильм компании [Pixar](#). Главная мысль: все мы очень разные, но в тоже время похожи. Другое не значит – плохое, не нужно бояться нового.)

**Обсуждение:** Давайте подведем итоги первой части нашего тренинга, которая была направлена на адаптацию, лучшее узнавание партнёра, повышение настроения. Подводим к выводу, что все мы очень разные, но в тоже время похожи. Другое не значит – плохое, не нужно бояться нового.

### **Занятие 3 «Гормоны радости»**

**Цель:** осознание зависимости психического и физиологического состояния; ослабление эмоциональной напряженности, расширение профессионального самосознания; адекватное оценивание собственного психического состояния и эффективное управление собой.

Всем известна зависимость нашего физического состояния от наших мыслей, эмоций, настроения. Сегодня рассмотрим подробнее взаимосвязь гормональной активности нашего организма и психологического состояния.

**1. Знакомство с гормонами радости (Презентация).**

**2. Упражнение “Свободные танцы”**(Слайд 3. Краткое содержание слайда: информация о гормоне отвечающем за ощущение удовольствия, радости, вырабатывается в процессе прогулок на свежем воздухе и физических нагрузок).

Участники знакомятся с содержанием слайда и выполняют упражнение "Свободные танцы", с целью повышения уровня гормона.

**Цель:** Активизируем центр удовольствия

**Инструкция:** слушаем музыку и двигаемся, так как вам хочется.

**Обсуждение:**

- Движения давались легко или трудно?
- Движения были однообразны? И почему?
- Каковы полученные впечатления? Ощущения?

**3. Упражнение “Медитация”**(Слайд 4-5. Краткое содержание слайдов: информация о функции различных гормонов и способах повышения уровня данного гормона в организме).

Видеоряд «Море», «Лес», «Дождь». Релаксация способна улучшить состояние человека. Во время глубокого расслабления в кровь выбрасывается большое количество гормона эндорфина и норадреналина, которые поднимают человеку настроение, снижают уровень артериального давления. Эти гормоны способны нормализовать работу сердца, нервной системы, ритма мозга.

**4. Упражнение “Мантра”** (слайд 6-8. Краткое содержание слайдов: информация о функции гормона и способы повышения уровня данного гормона в организме).

**Инструкция:** прочитать выразительно мантру так, чтобы все поверили, что это всё о вас. Читающего для большей эффективности можно поместить на стул.

**Обсуждение:** Расскажите о полученных ощущениях и впечатлениях.

**5. Упражнение: “Кроссворд”**(слайд 9-13. Краткое содержание слайдов: информация о функции гормона и способы повышения уровня данного гормона в организме).

Работа в группах. Отгадав кроссворд в середине всех слов по вертикали вы сможете прочитать словосочетание относящееся к нашей сегодняшней теме.

**6. Подведение итогов.**(слайд 14)

**Просмотр видеоролика «Весна».** (видеоряд: изображения цветов и весенних пейзажей, подкреплённые релаксационной музыкой и строчками стихотворения).

*Это время проснуться от зимнего сна,  
Слышать заново разные звуки,  
Тонкий вкус и изысканный запах вина,  
Каплей талой воды перестуки.*

*Это время прислушаться к пению птиц,  
Подобрать макияжа оттенки,  
Это поиск в толпе удивительных лиц,  
Красоты и симпатий оценки.*

*Это время сощурить глаза от лучей,  
Снова мерить шажочками парки,  
Это радость от шелеста крыльев грачей,  
И к Восьмому - цветы и подарки...*

*Разучиться на время читать и писать,  
Ощутить приближение сказки...  
Это март на дворе... И в душе - благодать,  
Замечая природы подсказки...*

#### **Занятие 4 «Гармония моего внутреннего мира»**

**Цель:** гармонизация эмоционального состояния как потенциала для преодоления деструктивных изменений личности и личностного роста.

- 1. Продолжи предложение: «Я люблю себя за ...».**
- 2. "Желания".**

Представьте, что вам сказали, что ваши желания сбудутся, если вы их четко сформулируете и запишите на листочек бумаги.

На красивые цветные листочки участники записывают свои желания. Проставьте цифру один рядом с теми желаниями, которые вы загадали лично для себя. Цифру два рядом с теми желаниями, которые вы загадали для кого-то другого. Цифру три рядом с теми желаниями, которые вы загадали для всех. Каких желаний у вас получилось больше? С какой цифрой? Как вы думаете, человек, который себя любит, загадает желания с какой цифрой?

**Если человек любит себя, он живет и поступает так, чтобы ему и его близким было хорошо. Если человек любит себя, он радуется в первую очередь себя, и потом конечно своих близких, потому что большую радость человек получает, когда делает что-то приятное другому.**

- 3. "Пирамида".** Человеку всегда для счастья не хватает какой-то мелочи, вот эти мелочи и есть наши желания. Но у нас есть такие желания, без которых мы просто жить не можем и нам приходится исполнять ежедневно такие желания, чтобы поддерживать жизнедеятельность своего организма. Как по-другому называются такие желания?

Все наши потребности имеют разную степень необходимости и с разной периодичностью требуют своего удовлетворения. (Презентация «Пирамида потребностей»)

**Физиологические потребности.** То без чего не может существовать наш организм (еда, вода, воздух, размножение). Задержите воздух и не дышите пока я не скажу, что можно. Всякий раз вспоминая это упражнение, вспомните какая радость просто дышать.

**4. Потребность в безопасности.** Что или кто обеспечивает нашу безопасность? Человек придумал различные правила, чтобы обезопасить свою жизнь. Какие вы знаете правила? Кто несет ответственность за их соблюдение?

**5. Игра «Светофор».** Участники выбирают полоски бумаги с ситуациями, зачитывают и определяют к какому цвету светофора они относятся. Красный – нельзя так поступать, зелёный – можно и нужно, жёлтый – можно, но есть определенные обстоятельства, исключения или нюансы. (Работать на износ, говорить человеку в лицо, если что-то не нравится, всегда быть в отличном настроении, молчать, если ущемляют твои личные права, всегда выглядеть на "Отлично", брать работу на выходные, брать тайм-аут, везде и всегда успевать, никогда не отказываться от дополнительной работы).

**Какая безопасность необходима для нашего внутреннего мира? От чего любой человек хочет защитить свою душу?**

Ощущение того, что тебя никто не обидит, не накричит, не будет смеяться или ругать за то, что ты ошибся, не стукнет без причины, что тебя любят дома и примут таким какой ты есть и при любых обстоятельствах, позволяет человеку ощущать себя комфортно в любых условиях (в незнакомой обстановке, в общении с новыми людьми, в проблемной ситуации, в ситуации проверки и оценки знаний).

#### **6. Мультфильм «Про добро»**

Обсуждение. Что олицетворяют собой два героя мультфильма с шариком и с большой иглой? Если к нам приближается человек с большой иглой и начинает обзывать или драться, чем мы отвечаем? А как поступил герой мультфильма? Мошка это кто? Что случилось с мошкой? Сколько раз она подлетала к «злюке»? Если мы видим, разъярённого человека, мы будем пытаться с ним поиграть? Для чего необходимо уметь определять эмоции и настроение человека по его внешнему виду, мимике, осанке? Чем закончился мультфильм? Чему он учит?

#### **7. Потребность в принятии и познании.**

Вспомните, наверняка, у вас было хоть однажды желание добросовестно выполнять задания руководителя, соблюдать правила поведения в обществе, и наверняка вы заметили, что вам было легко слушать и запоминать, легко осваивать новые знания, умения и навыки? Если человек здоров, сыт, выспался, он знает, что его любят, что его уважают за какие-то умения или знания, ему хочется ещё больше совершенствовать свои умения и пользоваться своими знаниями, что удивить обрадовать своих близких и знакомых.

Если я люблю себя, я признаю своё право на жизнь и разрешаю себе использование своих знаний, умений, своего времени с пользой для себя. Я заинтересован в своем развитии и радуюсь своим успехам.

## **8. Потребность в красоте и гармонии.**

Если человек добрался до ступеньки Красоты и Гармонии, он несет окружающим уважение, понимание, готовность помочь, поддержать. Как человек с шариком из мультфильма.

**9. Рисунок «Дерево».** Инструкция: нарисуйте дерево. С помощью рисунка мы можем увидеть свой внутренний мир, как отражение в зеркале, только он зашифрован и нужно знать шифр, чтобы его увидеть. Ведущий даёт краткую интерпретацию общих признаков рисунка. Участники отмечают у себя те или иные характеристики.

**Перед вами ваш внутренний мир.** Какие эмоции он у вас вызывает? Он вам нравится?

Участники по цепочке обмениваются рисунками. Теперь перед вами внутренний мир другого человека. Какие эмоции он у вас вызывает? Как с ним нужно обращаться? Внесите улучшение в рисунок, что вам хочется добавить, чтобы человек, когда получит свой рисунок, обрадовался? Снова обменяйтесь по цепочке рисунками. Перед вами внутренний мир другого человека, как с ним нужно обращаться? Внесите улучшения. Так выполняется до тех пор, пока каждый не получит свой рисунок.

Обсуждение. Перед вами ваш внутренний мир, который встретился со всеми участниками. Какие эмоции возникают, когда вы смотрите на свой рисунок? Почему? Ведь все старались улучшить ваш рисунок? Это происходит с вами каждый день.

## **10. Способы релаксации.**

Как привести свой внутренний мир в порядок после посещения его многими людьми? Как привести в гармонию?

- 1. Общаемся с приятными нам людьми.** Работа с картами «Переход». Выбрать карту наиболее приятную для себя. Найти пару по карте, объясним чем похожи ваши карты.
- 2. Слушаем приятную музыку, рисуем, танцуем, поём.**
- 3. Улыбка.**
- 4. Дыхание.**
- 5. Внутренний голос.**

**Упражнение «Ресурс».** Работа с картами «Соре». Выбрать понравившуюся карту. Разместить в центре листа А3. И создать рисунок – продолжение. Карту убрать и нарисовать в образовавшемся окне то, что захочется. Посмотрите внимательно на свой рисунок. Вы создали то место, где вам хорошо, где вы ощущаете гармонию своего внутреннего мира. Мысленно переместитесь туда и постарайтесь ощутить внутренний покой и умиротворение. В ситуации растерянности, огорчения, злости, мысленно переместитесь в это место и вспомните свое



состояние гармонии. Рисунки раскладываются на полу так, чтобы было видно всем. Каждый может сделать всего три комментария к любым рисункам, написав на полоске бумаги и прикрепив к соответствующей работе.

Обсуждение в кругу. Что хотели нарисовать? Что получилось? Нравится или нет? Почему? Какие эмоции по поводу комментариев?

## Занятие 5 «Ценности»

**Цель:** осознание ресурсов хорошего настроения, источников радости в жизни.

Главный фактор, провоцирующий стрессовые ситуации у педагогов - это нехватка времени. Хорошо, что есть люди, которые всё вовремя успевают и справляются с документацией и другими должностными обязанностями. Но не менее отраднo, что есть люди, которые больше заботятся о хорошем настроении своём и окружающих: спокойны, добры и вежливы. Школа это важно, но это не главное в жизни!

### 1. "Ценности". Что для вас важно в жизни?

По три-пять ценностей на отдельном листочке. Узор ценностей - раскладываем повторяющиеся надписи в одну линию.

### 2. "Кувшинчик". Жизнь, семья, образование – вот то основное что объединяет всех нас, что побуждает нас к действиям. И в основе всего перечисленного человеческие отношения и потребности.

В чем залог успешных отношений в семье, на работе, в жизни с другими людьми?

*Сотрудничество* – познаётся, когда вместе совместно обсуждаются проблемы.

*Конфликтность* – когда дети видят ссоры, драки, они усваивают что это ценно, без этого нет жизни.

*Эгоцентризм* – когда отказываются от компромиссов, то осознаётся, что каждый стремится получить ВСЁ что хочет.

### 3. "Почему раньше было не так?".

За последнее время произошло много изменений и в Мире, и в наших отношениях, и наших ежедневных заботах, занятиях.

- Революция мира развлечений – порождает противоречивость в ценностях (можно выиграть гонку не умея водить автомобиля, можно вырастить овощи и заработать деньги не вставая с кресла).
- Революция в ПАВ – стали доступнее и разнообразнее.

- Революция созревания – половое созревание наступает раньше, увеличение разницы между низким уровнем и высоким уровнем развития интеллекта, при недостаточно развитии эмоционально-волевой сферы

Всё это порождает пресыщение удовольствия и кратковременное действие радости, и человек прибегает к помощи ПАВ, чтобы продлить состояние психологического комфорта.

**4. "Психологический комфорт".** Что приносит вам долговременное ощущение удовольствия, радости? Кто нас этому учит? (труд, сотрудничество, общение, уважение, дружба, любовь, помощь, подарки, слова одобрения).

**5. "Как этому научиться?"** Ищите во всём хорошее, замечайте прекрасное вокруг себя, рассказывайте о своих успехах и неудачах, это поможет другим признаваться в своих ошибках; планируйте совместное время с близкими и друзьями(помните общение это не обмен информацией, а когда мы делимся чувствами. Поделиться человек может только тем, что у него есть. Накапливайте хорошее, доброе и делитесь с окружающими); радуйтесь настоящему моменту, пойте, танцуйте, слушайте музыку или просто гуляйте, рисуйте, вяжите и т.д.

**6. Как вы это понимаете"?**

Лучший способ испортить удовольствие превратить его в привычку.

Если вы хотите, чтобы жизнь вам улыбалась, подарите ей сначала своё хорошее настроение.

Люди счастливы на столько, на сколько сами решили быть счастливыми.

Истинное счастье по природе своей любит уединение: оно – враг шума и роскоши и рождается главным образом из любви к себе.

**7. Рассказ с метафорой**

Память наша хранится в маленьких ячейках мозга, которые можно сравнить со шкафом, комодом, трюмо и полками для книг в вашей спальне. Для каждой вещи вы отводите свое место. Иногда перед приходом гостей вы выбираете костюм или платье и вынимаете из шкафа множество своих вещей, разложить которые по местам у вас просто не хватает времени. Но вы ждете гостей и второпях запикиваете все в шкаф. После того как гости ушли, вы развешиваете вещи по местам.

Представьте, что вы проходите по одной из улиц города и вдруг в витрине какого-то магазина видите платье (костюм) как раз такого цвета и фасона, о котором вы мечтали. Вы просто не верите своему счастью: цена вполне приемлемая. Вас так и тянет в магазин примерить понравившуюся вещь. В примерочной вы быстро снимаете вашу одежду. Надеваете новое платье или костюм, и смотрите на себя в зеркало. У вас дыхание захватывает

от восторга: сшито, как на вас. Платье вам очень идет, подчеркивая все достоинства вашей фигуры. И цвет – ваш любимый.

В нем вы чувствуете себя раскованно и уверенно. Вы решаете купить платье или костюм, передеваете в свою одежду, платите и идете домой.

Происшедшее кажется вам невероятным, поэтому, вбежав в спальню, вы разворачиваете сверток, и еще раз рассматриваете покупку. Она замечательна, покрой безупречный. Торопливо вы еще раз примериваете его; оно кажется вам еще красивее, чем раньше. Вы довольны собой.

Вы решаете приберечь платье до случая, но когда хотите повесить его в шкаф, оказывается, что все вешалки заняты. Вы просматриваете свой гардероб и находите старое платье. Оно вам больше не идет, оно поношено, вышло из моды, оно вас не украшает. Вы снимаете старое платье с вешалки, вешаете на нее новое и закрываете шкаф. Вам приятно знать, что можете надеть свое новое платье, когда захотите. Старое платье вы рвете на тряпки или просто выбрасываете. Вы довольны собой, время от времени полезно разбирать старые вещи и выкидывать барахло.

Старые обиды, тяжелые воспоминания, неприятные или навязчивые мысли. Необходимо иногда разбирать и вытряхивать из себя это старое барахло. А освободившееся место займут свежие идеи, приятные мысли, заманчивые мечты и полезный опыт.

### **Занятие 6. «Пойми меня правильно»**

Цель: повышение психологической компетентности педагогов в области конструктивного взаимодействия с подростками.

#### **Конструктивное взаимодействие с подростками**

**«Что я хочу сегодня узнать, получить на семинаре?»**

**«Какие есть у вас действенные эффективные способы, методы?»**

**«Как вы хотите, чтобы было на самом деле?»**

На доске: чистые плакаты с заголовками: «Что я хочу сегодня узнать, получить на семинаре?», «Какие есть у вас действенные эффективные способы, методы?», «Как вы хотите, чтобы было на самом деле?». Участники отвечают на вопросы, ответы фиксируются на плакатах.

— Чем не устраивают эти методы? Какие эмоции возникают у вас и у обучающихся при их использовании? (обсуждение)

— Как добиться выполнения обязанностей и сохранить доброжелательные отношения и как не стать врагами? (просто нормально общаться)

### **1. Упражнение «Пойми меня правильно».**

Педагог рассказывает о ситуации, где он был не на высоте, (например не справился вовремя с отчетом на работе или резко отреагировал на поступок ребенка, что привело к конфликтной ситуации на уроке). Психолог реагирует, при этом использует выражения:

— Я тысячу раз тебе говорила, что...

— Сколько раз тебе повторять...

— Неужели тебе трудно запомнить, что...

— Ну, что вы какие беспомощные...

— Ничего нормально сделать не можете...

— Никто работать не хочет...

Через пять минут другой педагог рассказывает подобную ситуацию, либо продолжает, а психолог реагирует, используя следующие выражения:

— Расскажи поподробнее, как это произошло?

— Вы опытный педагог, я знаю, вы найдёте выход из этого положения. Что вы планируете делать дальше?

— Чем я могу вам помочь?

— Как вы поступите в следующий раз в подобном случае?

В обсуждении этого упражнения большое внимание уделить чувствам, которые испытывают участники в первом и во втором случае. Затем выйти на анализ конкретных ситуаций из опыта общения педагога и обучающихся.

### **2. Позиции в общении «Родитель. Ребенок. Взрослый.» (презентация «Структура личности по Э. Берну»)**

В процессе общения в каждом из нас уживаются три внутренние роли, три состояния: Родитель, Взрослый и Ребёнок.

(Например: «Я хочу купить себе что-то» - говорит нам внутренний ребенок, он всегда скажет: «Хочу и дай». Внутренний родитель говорит: «Ты должен сначала думать о семье». А взрослый подумает: «Сейчас я могу немного отложить денег, куплю потом».)

С точки зрения "Взрослого" можно анализировать взаимодействие людей друг с другом, понять истоки трудностей и конфликтов. При исключении этого состояния человек

плохо анализирует жизненные события, часто принимает ошибочные решения. Когда один из общающихся, получает отклик из ожидаемого состояния партнёра, то общение может продолжаться довольно долго. Если нет - чаще всего в этот момент и возникает конфликт.

Подростки хотят быть взрослыми, поэтому охотно идут на контакт, откликаются на просьбы, если общение с ними происходит с позиции «Взрослый-взрослый». Зачем ребенку отвечать агрессивно и раздраженно (принимать состояние Бунтующего Ребенка), если к нему обращаются уважительно и спокойно, готовы выслушать и обсудить его мнение, предлагают помощь (обращаются с позиции Взрослый).

### **3. Упражнение.**

Проиграть дальнейшее развитие ситуации (записаны в начале семинара на плакате: «Что я хочу сегодня узнать, получить на семинаре?») с помощью вопросов:

- Давай подумаем, почему так происходит?
- Что можно сделать в данной ситуации?
- Как и чем могу помочь я?
- Что ты готов сделать чтобы...?
- Как лучше поступить...?

Какие эмоции несет взрослый (мы)? Уважение, понимание, готовность помочь, поддержать. Дети и взрослые не враги, а соратники. Основная наша функция (любить, защищать, помогать) выполняется без взаимной вражды.

### **Рефлексия.**

"Что вам особенно понравилось?"

Что хотелось бы сделать иначе?

Как изменилось ваше отношение к самим себе?

Какие свои ценные качества вам удалось увидеть?

Какими новыми знаниями и умениями вы обогатились?

Какие открытия сделали вы для себя в процессе семинара?

На какие вопросы вам было легко отвечать?

Что вас удивило?

Что оказалось полезным лично для вас?"

## Занятие 7 «Тайны женской силы»

**Цель:** гармонизация эмоционального состояния как потенциала для преодоления деструктивных изменений личности и личностного роста

### **1. Просмотр видеоролика «Простые правила здоровья».**

(Видеоряд изображений Российской природы и забавных животных, подкреплённый релаксационной музыкой и строчками рекомендаций по соблюдению здорового образа жизни.)

### **2. Работа с картами «Тайны Женской Силы»**

**Цель:** развитие ассоциативного мышления; поиск ресурсного состояния; самостоятельный анализ участниками семинара проблемной ситуации

Мудрецы говорят, что женщина рождена на свет, чтобы быть счастливой. На женщине держится быт, рождение и воспитание детей, а нередко и муж. Встретившись с трудностями, она «не раскисает», берёт себя в руки и продолжает жить. Когда мужчина теряет надежду, она ставит его на ноги и придаёт ускорение. Поэтому вопрос о том, какой же пол является «сильным», открыт до сих пор. Да, женщина сильна, но всё ли она знает о своей силе? Всегда ли она понимает, как ею пользоваться?

Сделайте глубокий вдох и выдох, сосредоточьтесь, задайте вопрос: «Что мне нужно сделать сейчас, в каком направлении двигаться, что развивать в себе?» теперь, доверяя своей руке, достаньте из колоды любую карточку, а после поразмышляйте над тем, что там написано.

### **3. Упражнение «Если бы я был...»**

**Цель:** установление связи сознательного с бессознательным; принятие себя.

Представьте: если бы вы стали книгой, что за книга это была бы? Запишите её название в бланке и несколько прилагательных о ней. Так же поступить с цветком, запахом, мультипликационным героем и т.д. Обсуждение. Конечно, вы поняли, что все это различные проявления нашего Я. Какой Я? На этот вопрос помогут ответить характеристики по каждой категории. В какой ситуации я такой? С кем я бываю таким?

### **4. Упражнение «Любимая сказка детства»**

**Цель:** расширение границ принятия себя.

Сели удобно, глубоко вдохнули и шумно выдохнули, расслабились. Я приглашаю вас в путешествие в волшебный лес – это лес вашего детства. Вы подходите к кромке леса, в нем много тропинок. Вы выбираете свою тропинку и идете по ней. С каждым шагом вы становитесь моложе. Вы выходите на полянку, на ней мягкая травка, так и хочется присесть и

отдохнуть. Вы устраиваетесь удобно, и перед вашими глазами проходит вся ваша жизнь: вы вспоминаете родных и близких, тех, кто находился с вами в то время, вспоминаете семейные вечера. Вы вспоминаете любимую сказку детства, которую вам читал кто-то из родных, а вы просили ее читать еще и еще. А может быть, вы вспомнили сказку, которую читали сами, когда научились читать – это была любимая сказка. А может быть, вам вспомнился фильм-сказка. Вспомните героев этой сказки. Введите себя в сказку и прошагайте вместе с героями сказки по страницам... Вы вспомнили детство и любимую сказку. Вы возвращаетесь по тропинке из леса и с каждым шагом становитесь взрослее и, когда вы выйдете из леса, вы вернетесь в свой возраст и к нам в комнату.

### **Анализ:**

Цель: осознание, что я в данный момент более или менее успешно демонстрирую – это не то же самое, что Я в действительности; какие чувства мы прячем за маской не только от окружающих, но и от себя.

- Какая сказка вспомнилась? - Кем вы были в этой сказке? - О чем эта сказка? - Кто ее читал?

**Задание:** нарисуйте во весь альбомный лист лицо сказочного героя и сделайте маску.

### ***Выбор девиза.***

Наденьте маску, прочитайте через маску девизы – жизненные позиции и выберете тот, который вам подходит:

- Это я могу сделать сама;
- Я потеряна;
- Сделай это для меня;
- Я разозлена.

### ***Работа в микрогруппах или самостоятельно.***

Во-первых, проанализируйте:

- Что положительного дает вашему герою выбранная позиция в сказке?
- Что отрицательного несет эта позиция?
- Что в жизни положительного вам дает эта позиция?
- Что в жизни отрицательного дает эта позиция?

Во-вторых, сочините и запишите сказку.

### **Обобщение.**

«Это я могу сделать сама»: положительно – высочайший уровень самореализации; отрицательно – одиночество и позиция «загнанной домохозяйки».

«Я потеряна»: положительно – самопознание; отрицательно – беспомощность и депрессия.

«Сделай это для меня»: положительно – взаимовыгодное распределение сил; отрицательно – ситуативное снижение самооценки и манипулятивная позиция ребенка.

«Я разозлена»: положительно – самореализация; отрицательно – эмоциональное и физическое истощение.

### **Анализ сказок.**

- Какие чувства возникают при прослушивании данной сказки?

- Какая позиция заложена в сказке?

### **Работа с масками.**

- Что ваш герой проявляет миру? Напишите три качества на лбу вашей маски.

- С обратной стороны маски напишите, что ваш герой скрывает от мира, от других.

Наденьте маски, медленно ходим и читаем, что написано на лбу у сказочных героев.

Приложите маску «обратной» стороной и читаем, что герои прячут от других.

### **Анализ:**

- Что чувствовали в маске «лицом»?

- Что чувствовали, когда повернули маску «обратной» стороной?

### **Упражнение «Разные маски».**

Померить все маски и выбрать ту, в которой было удобно, и ту, в которой было не удобно.

### **Анализ:**

- Что чувствовали в своей маске?

- Что чувствовали, когда расставались со своей? Следили за ней?

- В какой маске было удобно и почему?

- В какой маске было не удобно?



А теперь посмотрите на свою маску, она долгое время была с вами. Все положительное, на ваш взгляд, возьмите себе, а негативное оставьте маске. Попрощаемся с ней, скомкаем и поиграем в снежки.

Так и в жизни: мы бомбардируем друг друга своими масками, нас бомбардируют. Маски носим разные. Они нам помогают скрывать свои страхи, регулировать свое поведение, свои отношения. Но есть маски, которые мешают:

- 1) *Маска трудоголика, работоголика, детоголика, спортоголика, домоголика.* Для них характерна усталость, оторванность от близких, одиночество, неумение получать удовольствие от досуга и отдыха. Причинами данных состояний является отказ от эмоциональных проявлений, страх проявления нежности, неумение проявлять любовь.
- 2) *Маска поиска внимания* – если человек не получает внимание, то чувствует горечь и обиду. Сам в ответ дарит внешнее внимание, т.е. псевдовнимание.
- 3) *Маска отрицания* – человек не обращает внимания на свои проблемы.
- 4) *Маска «Павлин»* - демонстрация собственных достижений, человек упоен этим.
- 5) *Маска «Давайте веселиться»* - хохмачи и шуты. Сами веселиться не умеют, поэтому предлагают другим: танцуем все, веселимся все.
- 6) *Маска рациональности* – человек все подвергает логике, раскладывает по полочкам. Все подвергает анализу. Эта маска защищает нежные и трепетные чувства.
- 7) *Маска гонки вооружения* – человек использует все средства защиты себя, скрывая страх. Можно предположить, что нарушено базисное доверие.

**5. Упражнение «Сожжение маски».** (Если нет возможности выйти на улицу, можно скомкать и бросать в мусорное ведро).

**6. Упражнение «Рисование на жатой бумаге»**

Цель: актуализация и выражение чувств, связанных с самоощущением участников в данный жизненный момент, их осознание и интеграция.

Задачи: укрепление образа «Я»; выявление и осознание потребностей, установок и ценностей; исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов.

Участникам группы предлагается взять чистый лист формата А-3, смять в комок, затем обильно смочить его водой, развернуть и положить перед собой.

Создайте некий образ, существующий в реальности или в вашей фантазии. Работа выполняется акварелью или гуашевыми красками, кисть участники держат за самую

верхушку, указательным и большим пальцами. Рекомендуется фиксировать ощущения и переживания, которые, возможно, возникнут у них в процессе работы. В ходе занятия участники показывают друг другу созданные работы и комментируют их. Далее предлагается ответить на следующие вопросы:

-Что вы создали?

-Какие чувства вызывает у вас работа?

-Что вы ощущали, чувствовали в процессе работы над образом?

-Есть ли для вас различия в рисовании на обычной бумаге и на жатой?

-На что похоже рисование на жатой бумаге, если сравнить это с жизнью?

- Какой опыт может получить человек, рисуя на жатой бумаге?

Один из вариантов данной техники предполагает визуальную организацию работ посредством размещения их на стене с последующим обсуждением.

Вывод. Применение данной техники в групповом контексте способствует самораскрытию участников группы, их сближению и обнаружению различий и общности опыта. Техника носит релаксационный характер, рекомендуется для использования в конце терапевтического сеанса.

### **7. Упражнение «6-канальная система»**

Существует 6 направлений работы по профилактике стресса. Первоначальные буквы названия каждого канала совпадают со словом **ЧУВСТВО**.

1. **Ч**увства (эмоции, всё что нам даёт положительные эмоции)
2. **У**м (мысли, поговорки, афоризмы, головоломки, кроссворды, задачи)
3. **В**ера (в бога, вселенную, судьбу, счастливый случай)
4. **С**оциум (общение, обмен эмоциями, а не фактами и информацией)
5. **Т**ело (баня, сауна, ванна, физкультура, бассейн, массаж, секс, прогулка, SPA)
6. **В**оображение (творчество, искусство, идеи, претворение идей в жизнь)

Какие каналы мы сегодня с Вами использовали на семинаре? Какие из этих направлений вы используете часто, а какие редко?

В подготовленных бланках на каждую букву-подсказку запишите то, что вы планируете для себя: какие занятия, дела помогут вам уравновесить деятельность, направленную на гармонизацию своего эмоционального состояния.

*Просмотр видеоролика «Когда тебе грустно».* (Видеоряд изображений забавных животных, подкреплённый релаксационной музыкой и строчками стихотворения-рекомендаций по профилактике стресса).

## **Занятие 8. «Мои ресурсы решения проблем»**

*Цель:* способствовать осознанию внешних и внутренних ресурсов и их продуктивности в решении проблем.

Ассоциативные метафорические карты - мощнейший ресурс, за этими картами нет закреплённых, определенных значений. Каждый клиент в процессе работы с картами сам определяет для себя их смысл.

Психолог не интерпретирует выбранные участниками карты. При работе с картами не существует «неправильных» ответов или историй, изображение на карте — проекция внутреннего мира клиента, и важно понять, какую смысловую нагрузку вкладывает в карту сам человек. Изображение на карте рассматривается как символ или метафора. В процессе работы выбранная карта может быть заменена на другую.

### **1. Упражнение «Решение проблемы: нахождение ресурса»** (в паре) Колода: «Соре»

*Цель:* нахождение ресурса для разрешения проблемы в актуальной ситуации.

Ведущий. У меня есть очень интересные метафорические карты из Израиля. Здесь изображены различные герои, образы и сюжеты. Давайте разложим все карты картинками вверх и внимательно рассмотрим каждое изображение.

1-й этап — выбор карты «Трудная ситуация»

Подумайте и определите для себя трудную жизненную ситуацию. (Участники выбирают для себя ситуацию или трудность, которую они бы хотели как-то изменить.)

Определили? А теперь еще раз внимательно посмотрите на все карты и найдите ту, которая наиболее отражает ее. Возьмите эту карту. Каждый выбирает себе карту, которая отражает его трудную ситуацию.

2-й этап — рассказ партнеру о своей трудности

Ведущий. Теперь повернитесь друг к другу. Покажите свою карту и по очереди расскажите о своей ситуации. Если у партнера возникают уточняющие вопросы относительно ситуации собеседника, можно их задать. Внимательно слушайте друг друга!

3-й этап — помощь другому

Ведущий. Вы только что услышали ситуацию вашего товарища. Сейчас посмотрите на свою карту и постарайтесь найти в ней то, что могло бы ему помочь. Каждый участник обдумывает способ помощи партнеру. Затем каждый его озвучивает.

4-й этап — анализ

Ведущий. Вы только что получили помощь и постарались помочь сами. Вы нашли в своей карте что-то, чем готовы были поделиться с партнером. Теперь возьмите минуту на размышление и подумайте: насколько способ, который вы предложили товарищу, подходит и вам в разрешении вашей ситуации.

- Что вы думаете о помощи вашего партнера? Принимаете ли ее? Подходит ли она вам?
- Подходит ли вам самому тот способ помощи, который вы предложили другому?
- Изменилось ли видение текущей ситуации?
- Сложно ли было искать способ помощи?
- Будете ли вы использовать увиденный способ в реальной жизни?

Как правило, предложение найти вариант помощи вызывает затруднения. Это говорит о том, насколько человеку трудно найти ресурс в своей ситуации (это важно проанализировать в конце упражнения). Именно метафора дает возможность безопасно прийти в трудное место и некоторое время побыть в нем, чтобы лучше узнать его, увидеть то, что не было видно, не было понятно, — найти СВОЙ ресурс и двинуться дальше не с пустыми руками, а с внутренней силой и новым видением того, что казалось знакомым от А до Я.

## **2. Упражнение «Работа с проблемой»**

Напишите коротко и точно вашу проблему на данный момент. Я буду зачитывать предложения, которые каждый про себя повторяет и в конце добавляет формулировку своей проблемы.

- Хор ветеранов поет...
- Женщина упала в лужу, лежит и говорит...
- Встретились два лжеца, один говорит другому...
- Один компьютер посылает сообщение другому...
- Заголовок в газете...
- Надпись на могильной плите...

- В море выловили бутылку с запиской ...
- Вы проснулись через 100 лет и сказали...
- Мозг решил пошутить и послал такую мысль...
- Лучший способ испортить себе жизнь, думать что...
- Вот такая мысль пришла в голову слону...
- Великий колдун признался друзьям...
- Заразный микроб делился со своими коллегами...
- Петух взгромоздился на забор и крикнул...
- Вы включили радио и слышали...
- Вдали раздался смех, а рядом вы слышали шепот...
- Начало речи президента...
- Генерал обратился к стоящему по стойке смирно солдату...
- Пароль для шпиона...
- Надпись в женском туалете...
- Пьяница проснулся в вытрезвителе и сказал...
- Плохая еда вызывает плохие мысли, например, такую...
- Тот, кто ест огурцы, думает...
- Чтобы не достичь желаемого, нужно думать...
- Плакат, висящий в кабинете президента США гласит...
- Сумасшедший говорит соседу по палате...
- Через 10 лет вы с улыбкой вспомните, что когда-то думали...
- Начинайте знакомство с новым человеком словами...
- Папирус гробницы фараона начинался словами...
- Вы подплываете к тонущему человеку и говорите...
- Пилот горящего авиалайнера говорит штурману...
- Проснувшись утром, повторите не менее 5 раз...
- Тост в новогоднюю ночь...
- Великолепный анекдот...

- Сожгите записку со словами...
- Причина развода, которую заявил муж...
- Войско берет крепость с криками...
- Штопая носки хорошо думать...
- Хотите порадовать врача, скажите ему...
- Папа Карло прорезал рот Буратино, его первыми словами были...
- Неизвестное откровение Будды...

### **3. Упражнение. «Как я справляюсь с трудностями?»**

Упражнение направлено не только на осознание имеющихся ресурсов, но и на обмен опытом.

***Ведущий.** В жизни любого человека случаются ситуации, когда приходится очень нелегко, но у каждого есть свой способ, который помогает преодолеть возникшие трудности. Подумайте, что помогает вам, когда на душе очень плохо, и по очереди запишите это на доске. Мы создадим с вами свой ресурсный список.*

Чтобы участникам было легче, психолог может первым внести запись. После составления общего списка психолог анализирует его и разделяет на сферы:

«Друзья», «Семья», «Хобби, развлечения», «Учеба, работа», «Любовь». Проводится анализ тех пунктов, которые не вошли в список. Проводится беседа о важности в жизни человека каждой из этих сфер, а также о том, как можно восполнить недостающие. По результатам упражнения участники видят, какие из сфер у них недостаточно развиты и над чем нужно работать, для того чтобы сфера личностно.

### **4. Упражнение. «Сказка возможностей»**

Участникам дается задание разделить лист А3 на семь квадратов.

***Ведущий.** Вам нужно придумать семь кадров одного рассказа, отвечая на заданные вопросы. Делайте простые схематичные рисунки, можно использовать карты.*

1. Нарисуйте или выберите изображение на карте главного героя рассказа.
2. Чего он хочет добиться? Какая у него цель?
3. Какие преграды возникли у него на пути?
4. Кто пришел на помощь?

5. Как были решены проблемы?

6. Чем все закончилось?

7. Что будет дальше?

*Итак, первый квадрат — главный герой, это вы. Вторая картинка — ваша примерная цель либо желание. На третьей картинке изображено то, в чем вы чаще всего видите преграды к достижению цели. Четвертый кадр — это те люди, на которых вы можете надеяться в сложных обстоятельствах. Пятая картинка — то, при помощи чего вы можете решить возникающие в вашей жизни проблемы. Шестой кадр — ваше предположительное видение результата. Седьмая картинка — дальнейшие жизненные перспективы.*

### **Обсуждение**

— Сложно ли было придумывать, что нарисовать?

— Какой из кадров вызвал наибольшее затруднение? Как вы думаете, почему?

— Как вы считаете, чем могут быть логически связаны 4-я и 5-я картинки?

— Какие из предыдущих сфер (то, что разбиралось в предыдущих упражнениях) чаще всего встречались в ваших рассказах? Как вы думаете, почему?

— Какие мысли и эмоции вызвало у вас это задание?

— Как вы думаете, что вы можете изменить, чтобы было еще легче разрешать затруднительные ситуации?

## **Занятие 9 «Сказка для души»**

**Цели:** формирование навыков саморегуляции психоэмоциональных состояний.

Участники делятся на группы. Стоя. Подумайте, какие ассоциации у вас вызывает словосочетание «Профессиональное выгорание». Подберите для этого ключевое, знаковое слово. Кто готов — садится. Возьмите каждый по одному листочку и напишите на нем свое знаковое слово. Каждая команда составляет предложение, которое включало бы в себя все слова, записанные участниками команд. Запишите его на листочке. Представитель каждой команды зачитывает получившееся предложение.

Прежде чем мы продолжим работу, попробуем определить свой уровень эмоционального выгорания. Диагностика.

## **1. Танец души.**

Ведущий. Сегодня мы "попробуем на вкус" один из методов релаксации — спонтанный танец. Практикуя спонтанные танцы, вы сможете ощутить реальные изменения в своем состоянии, и не только эмоциональном, но и физическом. Тело будет становиться здоровее. Посредством танца можно изобразить любое явление и чувство, показать любой предмет, животное и др. Начиная практиковать спонтанный танец, вы сможете убедиться в реальном воздействии воображения на ваше тело.

Ведущий под специально подобранную музыку предлагает участникам изобразить различные состояния с помощью телодвижений. По окончании группе предлагается поделиться своими чувствами, ощущениями, эмоциями.

## **2. Пески умиротворения.**

Ведущий. Ещё один способ выйти из круга привычных дел и забот, расслабиться, переключиться и даже набраться сил – это песочная терапия. Знакомство с песком (3 минуты) — Давайте положим руки на песок так, чтобы было удобно (ведущий вместе с гостями погружает руки в песок и свои дальнейшие слова произносит, перебирая песок, настраивая участников на атмосферу погружения в состояние комфорта и расслабленности). Потрогайте его. Почувствуйте: какой он для вас? Приятный ли? Теплый или прохладный? Гладкий, шелковистый или шероховатый? Мягкий, чистый, струящийся... Он очень податливый, его можно пересыпать, пропускать между пальцами. На нем можно рисовать, оставлять следы... Посмотрите, какие узоры на песке остаются от ваших пальцев, от ваших ладоней. Мы можем нарисовать что-то на песке — и одним движением стереть рисунок.

Песок — удивительный природный материал, он обладает поистине волшебными свойствами. Многие замечают, что такое неторопливое «общение» с ним дает чувство покоя, расслабляет, дарит состояние гармонии и умиротворения. Думаю, что у многих из нас есть приятные воспоминания об отдыхе на берегу реки или моря, о хорошо проведенном времени, а может быть, кто-то только мечтает оказаться там.

Очертите линией то пространство, на котором вам сегодня будет удобно творить, это будет ваша, и только ваша территория (участники равномерно распределяют между собой пространство в песочнице, что дает чувство защищенности).

## **3. Рисунок настроения (2 минуты)**

— Нарисуйте, пожалуйста, свое настроение на данный момент так, как вам хочется: в виде смай-лика или какого-то другого подходящего символа...Спасибо (ведущий откликается на символы, которые видит, уточняет, благодарит участников за отражение настроения, а также выражает надежду, что настроение участников улучшится).



#### **4. «Песочная релаксация» (5 минут)**

— Мы порой говорим: «утекает, как песок сквозь пальцы». Сегодня как песок сквозь пальцы мы можем « просыпать» неприятное чувство или просто усталость. Мы сделаем это в буквальном смысле! Возьмите в руку, в которую вам удобно, горсть песка и крепко-крепко сожмите в ладони. А теперь очень медленно, тонкой струйкой начните высыпать песок из сжатой ладони... Сосредоточьтесь на этом моменте. Только вы и струящийся песок... Прислушайтесь к звучащей мелодии, прислушайтесь к своему дыханию. Из зажатой ладони высыпается песок, ладонь постепенно расслабляется, становится легче и свободней. Почувствуйте, как вместе с ладонью расслабляется и ваша рука, ваше тело, уходит ненужное напряжение... И внутри себя вы начинаете ощущать расслабление... Уходят усталость, суета... Сделайте неторопливый глубокий вдох и спокойный выдох.

Теперь это упражнение можно сделать двумя руками. Повторите это упражнение несколько раз по желанию — обеими руками или одной, как вам удобно.

Все очень старались, спасибо!

#### **5. Создание песочной композиции (10 минут)**

— Из песка можно создавать песочные миры, страны, города. Можно насыпать гору песка, можно создать свой собственный ландшафт, можно поместить сюда водоемы, переходы и перевалы... Помогает нам и то, что дно и бортики песочницы выкрашены в сине-голубой цвет, который напоминает о стихиях воздуха и воды. Но сегодня мы можем сделать даже больше. У нас с вами есть настоящие сказочные богатства! (Снять покрывало с коллекции игрушек и материалов.) Среди игрушек, камней, ракушек, цветных стеклянных камешков, еловых шишек, игрушечных домиков, зелени и фруктов найдите наиболее симпатичный вам предмет, наиболее приятного героя (участники выбирают подходящие предметы).

Теперь вы сможете построить свою собственную сказку, ваш, и только ваш мир, место, где вам хорошо. Это может быть место, где вы уже бывали, или то место, в котором вам хочется побывать.

Желающие могут рассказать, какая сказка у вас получилась. Что здесь происходит? Какой из героев здесь самый главный? Чего он хочет, о чем мечтает? Если есть желание дополнить композицию, сделайте это, чтобы было чувство завершенности. Позаботьтесь об этом герое так, как вам хочется. Посмотрите на вашу песочную картинку. Если есть желание, можно сфотографировать свою работу. И эта картинка станет приятным напоминанием о чем-то добром, хорошем, она может помочь обрести положительный настрой и даже поддержит вас в стремлении к важной для вас цели, согреет, придаст оптимизма! Скажите своей песочной

сказке «до свидания», поблагодарите сегодняшний день за возможность расслабиться и перенестись в уютное, комфортное состояние.

### **Завершение**

Для того чтобы выход из упражнения был плавным и комфортным, каждый участник самостоятельно убирает игрушки из песочницы (2 минуты).

Ведущий. Давайте разровняем песок перед собой. Он такой же, как и в начале нашей встречи, — мягкий и податливый. И сейчас я опять попрошу вас изобразить свое настроение. Спасибо! Если вам хочется поделиться своими впечатлениями, настроением, сделайте это (2 минуты).

Наша песочная сказка подошла к концу, и я желаю, чтобы она запечатлелась в вашей памяти как одно из ваших теплых воспоминаний и помогала настроиться на хороший лад.

### **Рефлексия**

- Какие ощущения испытали?
- Получилось ли расслабиться?
- Смогли ли вы быть самими собой?

## **Занятие 10 «Отношение к себе»**

**Цель:** развитие уверенности в себе, формирование положительного «Я-образа», навыков уверенного поведения.

Профилактика синдрома профессионального выгорания включает в себя работу по трем направлениям: *отношение к профессиональной деятельности, управление эмоциональным состоянием, отношение к СЕБЕ.*

Отношение к себе включает:

- ✓ *Самопознание*
- ✓ *Повышение самооценки*
- ✓ *Самопринятие*

Причем, все три направления должны меняться одновременно. В плане изменения отношения к профессиональной деятельности, эмоциональной саморегуляции, и изменения внутреннего "Я" (создание целостности).

1. **"Я"**. На листочке продолжите фразу 20 раз "Я...". Можно очертить ладонь на листе А4. На каждом пальце написать качество, в середине ладошки имя и букву Я. Ассоциативный тест Юнга "Если бы я был..."

2. **"Линия жизни"**. Что означает для меня настоящее, как я себя в нем представляю?

Настоящее всегда соотносится с сознанием. Каждый из нас, находясь в сознании, в конкретный миг времени осознаёт себя в настоящем — здесь и сейчас. У каждого из нас для понимания окружающего мира есть своя внутренняя машина времени. Выберите из своих повседневных действий одно, типичное для вас, например умывание, завтрак, поездку на работу. Вспомните, как вы это делали вчера, месяц назад, год, три года. Представьте, как это будет выглядеть завтра, через месяц, через год. В результате получился последовательный ряд картинок, которые вы нарисовали на своём мысленном экране, то есть в своём воображении.

Схематично зарисуйте представленное и поместите на рисунке фигуру человека, т.е себя.

Вариант первый — линия времени протягивается сзади вперёд, из прошлого в будущее. При этом представлении временной линии будущее видится достаточно ясно, а для того, чтобы увидеть прошлое, необходимо поворачиваться назад, что не всегда удобно. Кстати, очень часто помещая прошлое назад, за спину, многие не хотят его вспоминать потому, что там много неприятного, иногда страшного. Этим объясняется один из механизмов ухудшения памяти.

Вариант второй — линия времени идет слева направо для правшей и справа налево для левшей. Прошлое находится с одной стороны, а будущее — с другой. В таком случае обе стороны чётко представляются. У этих моделей представления временной линии есть свои плюсы и свои минусы. Можно представлять себе при необходимости свою жизнь или тем, или другим способом. Зачастую люди, имеющие много проблем в жизни, не представляют себя в будущем. Они живут в своём прошлом, отдавая в прошлое практически всю жизненную энергию. Живя в прошлом, такие люди пережёвывают вновь и вновь события дней минувших, обижаясь на весь белый свет и на себя. Они ругают и критикуют себя, не понимая, что сами создали эти ситуации и что отношением к прошлому мы создаём своё настоящее и будущее.

Часто встречаются случаи прямо противоположные: люди не видят себя в настоящем и живут своим будущим, не замечая всех прелестей дня сегодняшнего. Они «жить торопятся и чувствовать спешат», стараясь быстрее попасть в будущее, уходя, по сути, от решения насущных проблем.

Он чётко представляет своё будущее, видит его детально. Прошлое он располагает сзади — его плохо видно, да и смотреть особо не хочется: там много горя и обид. А вот настоящего,

как такового, вообще нет, потому что он постоянно убегает от решения проблем, живёт на шаг в будущем и постоянно торопится куда-то.

### **3. "Объявление".**

От каких качеств вы хотите избавиться? Напишите объявление, такое чтобы точно кто-то его взял себе. Прочитайте объявления других участников. Хотели бы вы приобрести у них что-то для себя?

### **4. Метод «Кинозала»?**

1-й этап. Вспомните себя в тот момент, когда вы испытываете чувство страха, и внимательно посмотрите, что запускает эту нежелательную реакцию. Вы можете увидеть себя в какой-то из моментов вашей жизни, когда вы боитесь. Вы испытываете определённый страх. Что в этой ситуации вызывает негативное чувство? Это может быть какой-то предмет, звук, образ человека...

2-й этап. А теперь такой вопрос: как бы вы избавились от этой негативной картинки? Существует несколько вариантов: картинку на мысленном экране можно отодвинуть подальше от себя. С увеличением расстояния уменьшаются размеры картинки. Вы можете мысленно отодвинуть её вдаль и уменьшить до точки. Можно картинку поместить на экран телевизора. Представьте, что выключили телевизор и вместо изображения появилась светящаяся горизонтальная полоса, которая сократилась до точки. Экран погас.

Такой ещё вариант: мысленно свою «страшную» картинку вы рисуете на стекле цветными мелками, потом берёте мокрую тряпку и стираете всё нарисованное.

3-й этап. А теперь нам нужно вспомнить ранее созданный «Я»-образ себя — счастливого человека. «Что я увижу, услышу, почувствую, будучи счастливой матерью?» Представляйте себя ярко, сочно, в деталях и подробностях.

Постарайтесь удержать этот образ подольше, насладитесь образом счастливого человека. Отвлечитесь на минуту. Посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Можете и мне улыбнуться.

4-й этап. Снова вспомните негативную картинку, в которой вы испытываете ваши страхи. Снова уберите её с вашего ментального экрана и нарисуйте «Я»-образ себя счастливого. Удержите этот образ перед собой несколько минут, наслаждаясь увиденным.

Отвлечитесь. Улыбнитесь. Повторите процесс ещё раз, быстро меняя одну негативную картинку на другую — позитивную. Всего таких циклов необходимо семь—десять. Доведите всё это до автоматизма.

5-й этап. Смысл всего того, что вы проделали с вашими страхами. Если несколько раз поменять образы с одного на другой и довести этот процесс до автоматизма, то потом негативную картинку приходится, что называется, выдирать из памяти. А она уже вспоминаться не хочет.

### 5. «Сила слова».

Попробуйте сосредоточиться на этом слове, повторяя его несколько минут про себя. Мысленно напишите слово «сила» карандашом на листе бумаги.

На этом же листе мысленно напишите его фломастером более крупным шрифтом, чуть ниже карандашной надписи.

Произнесите слово «сила» про себя громко. Обратите внимание на разницу своих ощущений, когда вы разглядываете это слово, написанное и произнесенное по-разному.

Напишите слово «сила» метровыми буквами на воображаемой стене и снова сравните свои ощущения. А теперь напишите это слово гигантскими буквами на склоне горы. Прокричите его внутренним голосом очень громко. Сравните свои ощущения. Почувствуйте, насколько прибавилось у вас сил. Выполнив это, сделайте вперёд несколько шагов, обращая внимание на свою осанку. На то, как распрямились плечи, приподнялся подбородок. Почувствуйте, как ваши мышцы налились новой силой. (мантра, образ счастливого человека, метод кинозала)

### 6. Рефлексия.

## Занятие 11 «Всё о стрессе»

**Цель:** осознание устойчивых особенностей личности, способствующих формированию особенной чувствительности к стрессовым ситуациям; разрешение внутренних конфликтов.

1. *Мини-лекция.* (приложение 1.)

2. *Упражнение «АВС».*

Потренируйтесь в применении формулы АВС. «Найдите В». В следующих примерах описаны ситуации, в которых отсутствует В. Вам нужно угадать, какие мысли (В) нужно вставить, чтобы связать ситуацию (А) и эмоции (С). Определите в каждом случае А и С и впишите В.

Начальник Анатолия отчитал его за опоздание. После этого Анатолий чувствовал себя подавленным.

У Катерины заболел живот. Ей стало страшно.

- Олега оштрафовали за превышение скорости, и он сильно разозлился.
- Ирина смутилась, когда ее друзья заметили, что она плачет на романтических сценах фильма.

В данных примерах в качестве **В** могут быть следующие мысли:

- «Меня считают никчемным работником»;
- «Наверное, это рак, как и у бабушки»;
- «Не дают людям жить, только набивают себе карман»;
- «Взрослой женщине быть сентиментальной стыдно и глупо».

На самом деле здесь возможна масса вариантов. Предложите свои.

«Свяжите **В** и **С**». Приведите пять примеров из *своей* жизни, в которых ваши мысли (**В**) вызывали *негативные (болезненные) эмоции* (**С**). Опишите их в терминах **АВС**.

## 2. Кто Я? Какой Я?

Возьмите листок бумаги (а еще лучше тетрадь, в которой постоянно будете записывать результаты работы над собой) и за десять минут попытайтесь дать двадцать ответов на очень простой вопрос: «Кто Я? Какой Я?».

Выполнив работу по анализу списка, посмотрите, как количественно соотносятся эти характеристики? Какие из них преобладают в вашем списке? Вы дали себе больше “положительных” или “отрицательных” характеристик?

Принимаете вы себя или отвергаете? И еще на одно обратите внимание: каким представит вас человек, который знакомится с вами заочно, только по этому списку?

Тяжело жить, когда представление о себе ограничивается лишь «социальными ролями», втиснуто в рамки лишь «социального Я». Но не легче жить и при такой «раздробленности», когда ты еще не определил, «Кто Я», или ощущаешь «потерю самого себя».

## 3. Робот

Попробуйте отыскать секрет своей неповторимости, уникальности следующим образом: представьте, что сумасшедший ученый создал робота, который представляет собой вашу точную копию. Ваш двойник похож на вас во всех деталях. Но поскольку он – орудие зла, вам очень не хочется, чтобы люди принимали его за вас. Попробуйте теперь ответить на следующие вопросы.

Что есть в вас такого, что невозможно продублировать, повторить?

Как люди, которые хорошо вас знают, могли бы обнаружить подмену?

Если есть кто-то, знающий ваш секрет, может ли он воспользоваться этим, чтобы отличить вас от робота, выявить, где – он, а где – вы?

Вы открыли все секреты, но робот умудрился воспроизвести все в точности. Какой самый важный секрет вы раскроете в последнюю очередь, чтобы хоть самому убедиться, что вы – это вы, а не ваша копия?

#### 4. С кем вы себя сравниваете?

Перед вами несколько неоконченных предложений, сгруппированных по три. В каждой из «троек» выделите лишь одно высказывание, которое вам легче всего дополнить, и допишите его окончание. Выполняйте задание быстро, не задумываясь: записывайте первые слова, пришедшие вам на ум. Не беспокойтесь, будут ли они поняты посторонними. Вы выполняете это задание только для того, чтобы лучше узнать себя.

1. Я такой же добрый, как...	2. Я умнее, чем...	3. Я не столь красив, как...
Я добрее, чем...	Я не столь умен, как...	Я красивее, чем...
Я не столь добр, как...	Я такой же умный, как...	Я такой же красивый, как...

4. Я такого же возраста, как...

Я старше, чем...

Я младше, чем...

Это упражнение можно продолжить: написать еще десяток важных для вас характеристик, составить подобные тройки высказываний и завершить по одному в каждой тройке. При анализе обратите внимание на следующие моменты: С кем вы себя сравниваете? Каким вы воспринимаете себя в результате этих сравнений: лучше своего «эталона»? хуже? или равным ему?

В каждой самооценке скрыто сравнение. И в зависимости от того *с кем и как* вы себя сравниваете, вы меняете свой облик...

В кого вы всматриваетесь? На кого ориентируетесь? Чьими эталонами пользуетесь? И каким вы предстаете в результате проведенного сравнения? Лучше кого-то? Хуже его? Или равным ему? Приведенное упражнение позволило вам соприкоснуться с «эталонном», идеалом, по которому вы производите сравнение и... оцениваете себя и других.

Вы заметили, что одни из объектов сравнения оказались «лучше вас», другие – «хуже». С чем это связано? Прежде чем ответить на этот вопрос, проведем работу по сравнению в

реальном взаимодействии. Есть различные способы сделать это. Обратимся к следующему заданию.

### 5. *Рисую себя – будущего*

Представьте себе кисть, карандаш, мелки, фломастеры, – что вам больше нравится. Начните мысленно рисовать свой портрет. Сначала нарисуйте тело: овал (это голова), очертания туловища, руки, ноги... Чтобы сделать это в своем воображении, вовсе не надо быть художником. «Рисуя», повторяйте: **«Я хочу стать счастливым, любимым и спокойным. И я стану таким».**

Теперь проясните возникший у вас смутный образ, нанесите детали. Придайте волосам цвет и форму, которые вам нравятся. Сила вашего «Я» в ваших глазах. Нарисуйте их яркими, искрящимися и блестящими. При этом повторите: **«Я хочу стать счастливым, любимым, спокойным. И я стану таким».** Повторяйте это до тех пор, пока глаза на рисунке не начнут отражать радость и спокойствие.

Оденьте себя так, как вам нравится. Не забудьте при этом тщательно прорисовать руки. Ведь руки – это то, чем вы творите в этой жизни. Нарисуйте их сильными и крепкими, и при этом пусть они будут достаточно гибкими и нежными, чтобы творить прекрасное. Создавая свой портрет, отразите в нем те лучшие качества, которыми вы обладаете. При этом повторяйте: **«Я уникален. Я рад, что живу. Я благодарен судьбе за то, что я есть».** Представьте себя таким, каким хотите себя видеть.

Теперь окиньте взглядом свой портрет. Скажите себе: **«Это мой портрет. Такой я на самом деле».** Добавьте последние штрихи, доведите образ до совершенства, сделайте его похожим на вас. Скажите себе: **«Да, это действительно я. Прекрасный, совершенный, любящий человек, обладающий огромной силой».** Вы можете добавить и другие хорошие слова. И, наконец, скажите: **«Всё сказанное и представленное – правда обо мне. И я закладываю это в свой мозг».** Ваш мозг – ваш верный слуга и хороший друг – на что вы его направите, то он выполнит.

А теперь последний штрих. Представьте себе мощный поток света, который льется на вас. Вы видите, как этот свет озаряет глаза, лицо, всего вас. Вы открываете глаза и просветленный, полный внутренних сил, с мыслями, приведенными в порядок, вдохновенный, может продолжать свою жизнь.



## Занятие 12. «Психреты метафоры»

**Цель:** гармонизация внутреннего мира педагога, ослабление эмоциональной напряженности, расширение профессионального самосознания; адекватное оценивание собственного психического состояния и эффективное управление собой для сохранения и укрепления психического здоровья и достижения успеха в профессиональной деятельности.

### 1. Упражнение. «Дыхание»

Устройтесь в кресле или на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. По собственной команде постарайтесь отключить внимание от внешней ситуации, сосредоточьтесь на своем дыхании.

При этом не следует специально управлять дыханием, не нужно нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5–10 минут.

Выберите из списка набор эмоций, которые превалируют в вашей жизни.

- *Злоба, обида, негодование (самозащита).*
- *Боль, грусть, разочарование (проявление уязвимости).*
- *Страх, беспокойство, чувство опасности (проявление одиночества).*
- *Раскаяние, сожаление, ответственность (понимание сути происходящего).*
- *Любовь, понимание, признательность (принятие).*

Психологи выделяют у человека пять уровней эмоций. Так вот, чтобы подняться на «пятый этаж» эмоций, нужно научиться преодолевать все негативные проявления человека и сделать этот этаж домом, в котором ты живешь!

### 2. Игра «Внутренняя тень».

В результате столкновения с кризисной ситуацией человек может оказаться раздражаемым внутренними противоречивыми чувствами, отражающими конфликт между силами саморазрушения и силами, ведущими к освобождению от страхов и к обретению нового смысла жизни. Эта игра способствует выявлению в нас таких противоречивых сил и может привести к трансформации внутренней борьбы и сопротивления в мощный жизненный поток.

Процесс игры.

1. Карты COPE раскладываются на столе картинками вверх.

2. Ведущий говорит: «Выберите одну из карт, как образ вашей внутренней тени - она будет обозначать все, что вас подавляет, ваши неразрешенные проблемы, боли и печали». Все участники выбирают по карте и кладут ее слева от себя.

3. Ведущий продолжает: «Выберите другую карту, которая символизирует все ваши мечты, ожидания, стремления».

Участники выбирают вторую карту и кладут ее справа от себя.

4. Ведущий перетасовывает оставшуюся часть карт COPE и предлагает участникам вытянуть из нее вслепую еще по три карты. Затем эти карты открываются и выкладываются между первыми двумя картами, образуя «мост» между «тенью» и «мечтаниями».

5. Участникам предлагается придумать сюжет о переходе через этот мост, от карты сомнений и внутренней борьбы к карте надежд и осуществленных желаний. Подумайте над тем, что могло бы облегчить этот переход.

### **3. Игра «Ассоциации».**

Цель: внимательно отнестись к своим и чужим ощущениям, особенностям характера, потребностям и желаниям.

Колода ассоциативных метафорических карт «Соре». Каждый участник выбирает из колоды (рубашкой вверх) 5 карт. Первый игрок называет ассоциацию на любую из своих карт и выбрасывает её рубашкой вверх. (Как вариант: рассказчик может напеть песню, издать звук, процитировать стих, поэму, сказку, фильм или намекнуть на карту с помощью пантомимы). Остальные игроки находят у себя карту на данную ассоциацию и сбрасывают рубашкой вверх. Карты перемешивают и открывают. Игроки пытаются отгадать какая карта чья. (За исключением рассказчика) За каждую отгаданную карту игрок берет из колоды 1 карту. Если вы определили карту рассказчика – берёте из колоды 2 карты. Карты выброшенные не играют дальше. Игра идёт до тех пор пока не закончатся карты в колоде. Выигрывают обладатели больше числа карт.

### **Рефлексия.**

## Модифицированная методика диагностики уровня эмоционального выгорания

**В.В. Бойко**

Прочитав суждения, отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что если в формулировках теста идет речь о партнерах, то имеются в виду люди, с которыми вы работаете.

Вопросы		да	нет
1.	Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться		
2.	Я ошибся в выборе профессии (занимаю не свое место)		
3.	Меня беспокоит, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, более медленно)		
4.	Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа два-три) мне хочется побыть наедине с собой, ни с кем не общаясь		
5.	Моя работа притупляет эмоции		
6.	Бывает, я долго засыпаю и плохо сплю из-за переживаний, связанных с работой		
7.	Я бы сменил место работы, если бы представилась такая возможность		
8.	Иногда самое обыденное общение на работе вызывает раздражение		
9.	При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение		
10.	Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций		
11.	Обстановка на работе мне кажется очень сложной и напряженной		
12.	У меня часто возникают тревожные предчувствия, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все		
13.	Я очень переживаю за свою работу		

14.	При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль		
15.	У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем		
16.	Последнее время меня преследуют неудачи на работе		
17.	Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.		

Подсчитайте количество утвердительных ответов и определите уровень эмоционального выгорания (каждый утвердительный ответ – 1 балл).

**Уровни:**

**от 0 до 6 баллов** – низкий уровень эмоционального выгорания, синдром выгорания Вам не грозит.

**от 7 до 13 баллов** – средний уровень эмоционального выгорания, вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел, либо сменить работу, либо – лучше – поменять стиль жизни.

**от 14 до 20 баллов** – высокий уровень эмоционального выгорания, положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек, нужно, чтобы он не погас.

## **Танец души**

### ***Безмятежность и спокойствие***

Представьте, что вы — водоросль. Вы находитесь на дне озера. Чистая прозрачная вода слегка колыхается. Водоросль легко и мягко колыхается в воде...

### ***Радость и легкость***

Представьте, что вы — ребенок 5 лет. Вы находитесь на берегу реки. Солнечный летний день. Мягкий светлый песок под ногами. Вы танцуете у кромки воды. Вокруг вас разноцветные брызги...

### ***Легкость и безмятежность***

Представьте, что вы — сифида, прекрасное юное создание в развевающемся воздушном одеянии. Вы находитесь на летнем лугу. Ощущаете чистый легкий воздух...

### ***Гибкость и устремленность***

Представьте себя травинкой на весенней проталинке. Вы устремлены к солнцу, всем телом ловите его лучи...

### ***Свобода***

Представьте, что вы птица, парящая в весеннем утреннем небе. Ощутите прозрачность и легкость воздушного океана. Вас поднимают и опускают воздушные потоки. Ощутите их движение, растворитесь в них...

### ***Волшебство***

Представьте, что вы — прекрасная разноцветная бабочка. Вы находитесь в сказочном саду, где растет множество необыкновенных цветов. Вы видите, какие это яркие прекрасные цветы...

### ***Плавность и текучесть***

Представьте, что вы — речная вода, чистая и светлая. Вы ощущаете свою текучесть, плавность...

### ***Радость и свобода***

Представьте, что вы — маленькая рыбка в водах прозрачного голубого озера. Вы легко и свободно движетесь среди множества водорослей, плавно огибая каждое растение...

### ***Радость полета***

Представьте весеннее утреннее небо. Первые солнечные лучи показались из-за горизонта. Ощутите прозрачность и легкость воздушного океана. Представьте себя парящими в воздушном потоке. Растворитесь в нем...

### ***Уверенность***

Представьте себя на берегу широкой реки. Глубокий и мощный поток плавно и уверенно течет навстречу восходящему солнцу. Войдите в этот неспешный поток. Вместе с водой в тело втекает уверенность и сила...

### ***Легкость и пустота***

Ощутите себя воздушным шариком. Почувствуйте его состояние, цвет, внутреннюю структуру. Ощутите, как он поднимается и опускается в ритме вашего дыхания...

### ***Красота***

Представьте себя среди цветущих кустов роз. Почувствуйте их запах. Остановите внимание на самом красивом бутоне. Внимательно наблюдайте, как под действием вашего взгляда...

### ***Восторг и восхищение***

Представьте вокруг себя синее бездонное небо. Внизу — цветущая земля. Ощутите себя птицей. Под вами проплывают прекрасные пейзажи. Опуститесь ниже...

### ***Огонь***

Представьте себя внутри разгорающегося костра Жизни. Вы — яркое чистое пламя этого костра. Все ваши болезни, неприятности и проблемы являются пищей для этого огня. Вы усиливаетесь, сжигая все темные места в теле. Пламя Жизни восстанавливает ваше тело. Вы двигаетесь вместе с пламенем. Ваше тело здоровеет, молодеет и крепнет. Вы видите, как наливается золотым светом и...

### ***Нежность и чистота***

Представьте себя снежинкой. Ясный морозный солнечный день. Огромные пушистые сугробы. Яркое солнце на синем небе. От дуновения ветерка поднимаются и кружатся пушистые снежинки. Они переливаются в лучах солнца. Вы кружитесь и переливаетесь вместе с ними. Каждая снежинка светится чистотой. Все ваше тело наполняется чистой красотой. Вы — белая пушистая снежинка. Вы излучаете чистоту!

### ***Легкость и чистота***

Представьте себя одуванчиком на летнем поле. Вокруг вас — зеленые стебли с белыми легкими воздушными шапочками. Солнышко отражается от пушистых шапочек. Вы готовы взлететь с первым порывом легкого ветерка. Вот подул ветерок. Вместе с ним вы ощущаете приподнятость, легкость и радость предстоящего полета. Видите, как пушинки отрываются от стебельков и взлетают. Их становится все больше и больше...

### ***Гибкость***

Представьте себя на берегу полноводной реки. Вы видите переливы солнечных лучей в ее волнах. Подходите к воде. Постепенно погружаетесь в нее. Ощущаете теплое течение. Каждая клеточка вашего тела впитывает плавность и текучесть непрерывного потока. Ваше тело растворяется в воде, становится гибким. Плавные движения вашего тела повторяют мягкие колебания водной глади. Тело становится пластичным и гибким...

### ТЕСТ «НУЖНО ЛИ ВАМ УЧИТЬСЯ БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ»

(по А.И. Ташевой, 2000)

Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов. Если положительных ответов будет больше четырех, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – и здоровья.

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после каникул больше, чем до него?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем, и у вас не остается времени на себя?

### Анкета для педагогов?

1. Какие специальности составляют группу риска эмоционального выгорания? \_\_\_\_\_
2. Для чего нужны педагогу знания об основных стадиях и причинах процесса выгорания? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Возможно предупредить процесс эмоционального выгорания? \_\_\_\_\_
4. Какие действия вы считаете нужно предпринять, если появились первые, «предупреждающие» признаки эмоционального выгорания? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



5. Раскройте содержание понятий «высокая стрессоустойчивость», «ресурсы устойчивости». \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Влияет ли эмоциональное состояние педагога на образовательный процесс в целом? Если нет, почему? Если да, каким образом? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Чем отличаются «выгорающие педагоги» от тех, кто «горит, не выгорая»? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Какие основные шаги необходимо предпринять для выхода из драматического треугольника? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Раскройте своё понимание слова «саморегуляция». \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Какими естественными способами снятия напряжения, разрядки и повышения тонуса вы привычно пользуетесь? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### «Стресс-тест»

**Цель:** Выяснить, подвержен ли стрессу педагог.

**Инструкция:** вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ним, используя следующую шкалу:

- Почти никогда (1 балл)
- Редко (2 балла)
- Часто (3 балла)
- Почти всегда (4 балла)

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.

8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, что бы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

**30 баллов и меньше.** Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

**31-45 баллов.** Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените, образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

**46-60 баллов.** Ваша жизнь - беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то много добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, умиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

**61 балл и больше.** Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью и вашему будущему.

### **«Насколько вы уравновешены?»**

1. Трудно ли вам обратиться к кому-нибудь с просьбой о помощи? (да, всегда-3, очень часто-2, иногда-0, очень редко-0, никогда-0)
2. Думаете ли вы о своих проблемах даже в свободное время? (очень часто-5, часто-4, иногда-2, очень редко-0, никогда-0)

3. Видя, что у человека что-то не получается, испытываете ли вы желание сделать это вместо него? (да, всегда-5, очень часто-4, иногда-2, очень редко-0, никогда-0)
4. Подолгу ли вы переживаете из-за неприятностей? (да, всегда-5, очень часто-4, иногда-2, очень редко-0, никогда-0)
5. Сколько времени вы уделяете себе вечером? (Больше 3 часов-0, 2-3 часа-0, 1-2 часа-2, ни минуты-4)
6. Перебиваете ли вы, не дослушав, объясняющего, что-либо с излишними подробностями? (да, всегда-4, часто-3, в зависимости от обстоятельств-2, редко-1, нет-0)
7. О вас говорят, что вы вечно спешите... (да, это так-5, часто спешу-4, спешу, как все, иногда-1, только в исключительных случаях-0, никогда-0)
8. Трудно ли вам отказаться от вкусной еды? (да, всегда-5, часто-4, иногда-3, редко-1, никогда-0)
9. Приходится ли вам делать несколько дел одновременно? (да, всегда-5, часто-4, иногда-3, редко-1, никогда-0)
10. Случается ли, что во время разговора ваши мысли летают, где-то далеко? (очень часто-5, часто-4, иногда-1, редко-0, никогда-0)
11. Не кажется ли вам порой, что люди говорят о скучных и пустых вещах? (очень часто-5, часто-4, иногда-1, редко-0, никогда-0)
12. Нервничаете ли вы, стоя в очереди? (очень часто-5, часто-3, очень редко-1, никогда-0)
13. Любите ли вы давать советы? (да, всегда-4, очень часто-3, иногда-1, очень редко-0, никогда-0)
14. Долго ли колеблетесь прежде, чем принять решение? (всегда-3, очень часто-2, часто-1, очень редко-3, никогда-0)
15. Как вы говорите? (торопливо, скороговоркой-3, быстро-2, спокойно-0, медленно-0, важно-0).

А теперь подсчитаем очки:

**От 45 до 63** – нервный срыв для вас – реальная угроза. Проверьте кровяное давление и содержание холестерина в крови. Не пора ли изменить образ жизни.

**От 20 до 44** – нужно относиться к жизни спокойно и уметь внутренне расслабиться, снимать напряжение.

**До 19** – вам удастся сохранить спокойствие и уравновешенность. Старайтесь и впредь избегать волнений, не обращать внимания на пустяки и не воспринимать драматически любые неудачи.

0 – если вы отвечали честно и откровенно, то единственная опасность, которая вам угрожает, - это чрезмерное спокойствие и, конечно же, скука.

### Определение уровня стрессовой нагрузки (А)

Методика американских врачей Холмса и Рейха. Сравнительная шкала реакции на отдельные события. Внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем представлены. Затем повторно прочтите каждый пункт, обращая внимание на количество баллов, которым оценивается каждая ситуация. Сосчитайте количество баллов, соответствующее тем событиям и ситуациям, которые за последний год происходили в вашей жизни. Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то число баллов за это событие следует умножить на соответствующее количество раз.

Подсчитанная цифра имеет большое значение: она выражает в цифрах степень вашей *стрессовой нагрузки*. Большое количество баллов – это сигнал тревоги, предупреждающий вас о возможной опасности.

*Примечание.* Наряду с событиями, которые принято считать стрессовыми, сюда включены и события, обычно считающиеся радостными. Суть в том, что любые изменения – негативные или позитивные – заставляют человека приспособиться к ним.

Событие	баллы
Смерть жены или мужа	100
Развод	78
Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером	65
Тюремное заключение	63
Смерть близкого родственника	63
Собственная болезнь или несчастный случай	53
Заключение брака	50
Увольнение с работы	47
Примирение с мужем/женой	45
Выход на пенсию	45
Ухудшение здоровья члена семьи	44
Беременность (ваша, если вы женщина, или вашей партнерши)	40
Сексуальные проблемы	39
Прибавление семейства	39
Перемена места работы	39
Смерть близкого друга	37
Изменение сферы рабочей деятельности, профессиональной ориентации	36
Усиление конфликтности отношений с супругом	35

Заем или ссуда на крупную покупку (машины, дома)	31
Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги	30
Изменение должности, служебной ответственности	29
Начало самостоятельной жизни сына или дочери	29
Конфликт с родственниками мужа/жены	29
Выдающиеся личные достижения	28
Супруг(а) начинает или перестает работать	26
Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
Изменение жилищных условий	25
Пересмотр личных привычек, изменение стереотипов поведения	24
Неприятности с начальством	23
Изменение условий или времени работы	20
Смена места жительства	20
Смена учебного заведения	20
Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
Изменения в общественной деятельности	18
Менее крупная ссуда или заем (для покупки компьютера, телевизора и т.п.)	17
Изменения привычек, связанных со сном, нарушение сна, изменение режима дня	16
Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
Изменения в режиме питания (диета, изменение аппетита и т.п.)	15
Отпуск	13
Рождество, встреча Нового года, день рождения	12
Незначительные проступки (штраф за проезд без билета и т.п.)	11

150 баллов означают 50% вероятности возникновения какого-либо заболевания.

300 баллов увеличивают эту вероятность до 90%.

Хотя и установлено, что стрессовые жизненные события часто способствуют заболеванию, главным всё же остается то, как человек их переносит. Чтобы определить, как именно вы переносите свою стрессовую нагрузку, используйте следующую методику.

### **Определение степени влияния стресса на психику и организм (Б, В)**

Каким образом мы можем распознать признаки накапливающегося (хронического) напряжения в нашем организме до того, как они проявятся в виде какой-нибудь болезни? Известный английский психотерапевт Джоф Грэхем приводит следующие симптомы чрезмерного стресса, проявляющиеся на уровне психики (Б) по 5%:

- Постоянная раздражительность при общении с людьми (даже у людей, которые, в общем, нормально общаются с другими).
- Чувство, что вы «не вполне справляетесь с повседневными заботами и у вас возникают проблемы с работой, с женой или с мужем, с вашей семьей или с чем-то еще, с чем до этого вы справлялись вполне успешно».
- Потеря интереса к жизни. Люди в этом случае могут сказать что-нибудь вроде «Я не напрашивался в эту жизнь».
- Постоянный или возникающий от случая к случаю страх заболеть.
- Постоянное ожидание неудачи.
- Чувство, что «я – плохой», или даже ненависть к самому себе.
- Трудности с принятием решений.
- Чувство, что «моя внешность непривлекательна».
- Потеря интереса к другим людям. Речь идет о людях, которые хотят, чтобы их «оставили в покое».
- Постоянное чувство едва сдерживаемого гнева или ярости, то есть состояние, когда вы готовы «взорваться» в любую минуту без какой-либо причины.
- Неспособность проявить подлинные чувства.
- Чувство, что вы являетесь мишенью, объектом враждебности со стороны других людей.
- Утрата чувства юмора и способности смеяться. Нередко стресс проявляется таким образом, что люди теряют способность чувствовать смешное.
- Безразличие. У женщин этот симптом часто проявляется в форме полного безразличия к домашним делам. Мужья оказываются равнодушны к женам и наоборот. Люди забрасывают работу, перестают заботиться о себе.
- Страх перед будущим. Страх перед чем-то, что ощущается как фатально неизбежное, также нередко является одним из последствий стресса.
- Страх перед собственной несостоятельностью. Нередко это ощущение присуще весьма уважаемым людям, то есть не имеет корней в реальности.
- Чувство, что никому нельзя доверять.
- Пониженная способность к концентрации.
- Неспособность завершить одно дело, не бросив его и не начав другое.
- Сильный страх открытого или замкнутого пространства или страх перед уединением.

#### **Физические проявления чрезмерного стресса (В):**

- отсутствие аппетита;
- постоянное переедание (как результат чрезмерного напряжения);
- частые расстройства пищеварения и изжога;
- запор или понос;
- бессонница;

- постоянное чувство усталости;
- повышенная потливость;
- нервный тик;
- постоянное покусывание ногтей;
- головные боли;
- мышечные судороги;
- тошнота;
- затруднения с дыханием;
- обмороки;
- слезливость без видимой причины;
- импотенция или фригидность, что часто умалчивается, потому что «в этом стыдно признаться»;
- неспособность долго оставаться на одном месте, привычка ерзать на стуле;
- высокое кровяное давление.

Существуют, разумеется, и другие признаки хронического стресса, но здесь отмечены те, которые встречаются особенно часто. Если у Вас в разделах Б и В встречаются хотя бы некоторые из перечисленных признаков, то это означает, что необходимы определенные меры для уменьшения напряжения.

## БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ.

***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.

## Способ № 1.

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании:

1. на счет 1—2—3—4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);
2. на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
3. 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 вдох, то:

1. глубоко вдохните;
2. задержите дыхание так долго, как сможете;
3. сделайте несколько глубоких вдохов;
4. снова задержите дыхание.

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

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслабить 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:

1. дышите глубоко и медленно;



2. пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения;
3. постарайтесь еще больше напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
4. прочувствуйте это напряжение;
5. резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
6. сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Способ № 5. В свободные минуты, паузы отдыха осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1. осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
2. каждое упражнение состоит из 3-х фаз: «напрячь — прочувствовать — расслабить»;
1. напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох. Можно работать со следующими группами мышц:
2. лица (лоб, веки, губы, зубы);
3. затылка, плеч;
4. грудной клетки;
5. бедер и живота;
6. кистей рук;
7. нижней части ног.

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

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения. Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

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

### **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 правила этики и правила работы с клиентами.

1. Сформулируйте самоприказ.
2. Мысленно повторите его несколько раз.

3. Если это возможно, повторите вслух.

### **Самопрограммирование.**

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

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.
2. Сформулируйте текст программы; для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:
  1. «Именно сегодня у меня все получится».
  2. «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной».
  3. «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной».
  4. «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

— Мысленно повторите его несколько раз.

### **Самоодобрение.**

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

1. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»
2. Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3—5 раз.

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

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

Чтобы использовать способы для саморегуляции:

1. специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации;
2. делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:
3. зрительные образы, события (что вы видите: облака, цветы, лес);
4. слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчанье ручья, шум дождя, музыку);

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

При ощущении напряженности, усталости:

1. сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
2. дышите медленно и глубоко;
3. вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
4. проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
5. побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
6. откройте глаза и вернитесь к работе.

## ПАМЯТКИ

### *Как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе*

1. Живите полной жизнью, а не только работой, иначе вы рискуете никогда не прожить свою собственную жизнь.
2. Поставьте себя на первое место в своей собственной жизни. Любите себя или постарайтесь себе нравиться.
3. Будьте внимательны к себе: это поможет вам заметить первые «предупредительные сигналы» и своевременно принять меры, чтобы не допустить выгорания.
4. Остерегайтесь искать в работе счастье или спасение. Запомните: ваша работа — не миссия, не убежище, а профессиональная деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Находите время для себя. Вы не только имеете право, но и обязаны обеспечить себе не только работу (пусть и любимую!), но и частную жизнь.
6. Радуйтесь своей семье и старайтесь вести себя с близкими по-детски. Берегите свое умение быть не только сильным, но и слабым.
7. Уважайте свои интуитивные чувства и не слишком доверяйте поведенческим стереотипам. Чтобы не забронзоветь и не превратиться в памятник самому себе, сознательно (и почаще!) выходите из привычных ролей.
8. Создайте «теплую профессиональную группу поддержки». Впустите в свою жизнь хотя бы одного-двух «доверенных людей», перед которыми вам не надо изображать «героя-сверхчеловека». Разрешайте себе делиться с ними своими чувствами, переживаниями и даже... просить о помощи.
9. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Сделайте традицией вечерний пересмотр событий.

Примите тот факт, что вы будете расти до последнего дня жизни. Развивайте в себе ощущение удивительности жизни — своей и окружающих вас людей, — и тогда вы научитесь выходить за пределы собственных ограничений.

#### Основные характеристики выгорающих и устойчивых к выгоранию педагогов

<b>Характеристики</b>	<b>Выгорающие</b>	<b>Устойчивые к выгоранию</b>
<b>Отношение к жизни</b>	Пессимизм, страх будущего, ожидание неприятностей	Оптимизм, принятие жизни во всех её проявлениях
<b>Отношение к работе</b>	Восприятие работы или как способа самоутверждения или вынужденности. Важен престиж и поощрения руководства	Любовь к своей работе, умение постоянно вносить в неё элемент новизны. Отсутствие стремления к высокому статусу и почестям
<b>Ответственность</b>	Во всём, что со мной происходит, виноват кто-то или что-то	Соотносит результаты своей деятельности и собственные способности и усилия
<b>Вера в себя</b>	Некоторая неуверенность в себе и своём профессионализме, ранимость к реакциям коллег и учеников	Уверенность в себе и своём профессионализме даёт ощущение «спокойной силы»
<b>Самооценка</b>	Неустойчива и неадекватно завышена или занижена	Устойчива и достаточно адекватна (позитивное самовосприятие)
<b>Притязание и признание</b>	Зависимость от оценок окружающих (амбициозность и демонстрация уверенности или как конформизм)	Самодостаточность и относительная независимость от мнения и оценок окружающих
<b>Стиль и стратегия поведения</b>	Подавляющая, избегающая, в основе лежит рассогласование механизма идентификации обособления	Соучастная, в основе которой осознанное использование идентификации и обособления
<b>Саморегуляция</b>	Ригидность (косность)	Гибкость поведения

<b>Отношение к помощи</b>	Либо запрет на обращение за помощью и принятие предлагаемой, либо постоянный поиск «спасителей» и «советчиков»	При необходимости обращаются за поддержкой и помощью к коллегам и специалистам
---------------------------	--	--

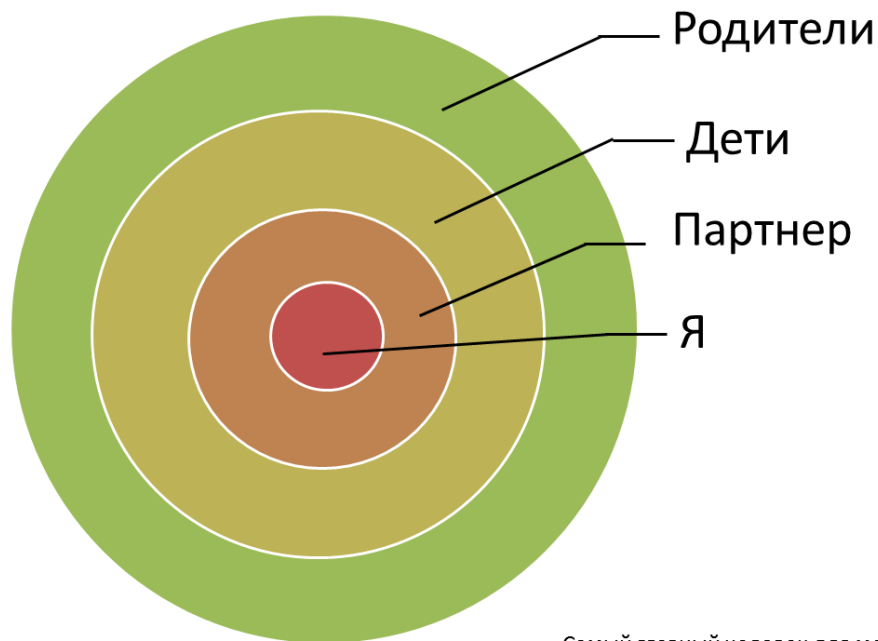
### «Переопределение»

Люди, склонные к депрессии, отличаются «примитивным» мышлением при оценке *собственной личности*. Посмотрите, в чем состоит такой подход и как можно *переопределить* «примитивные» самооценки (изменив их на более конкретные и объективные формулировки, характеризующие «зрелое» мышление).

Подумайте, какие характеристики «примитивного» мышления свойственны *вам* при оценке себя. Попробуйте заменить «примитивные» формулировки на более «зрелые».

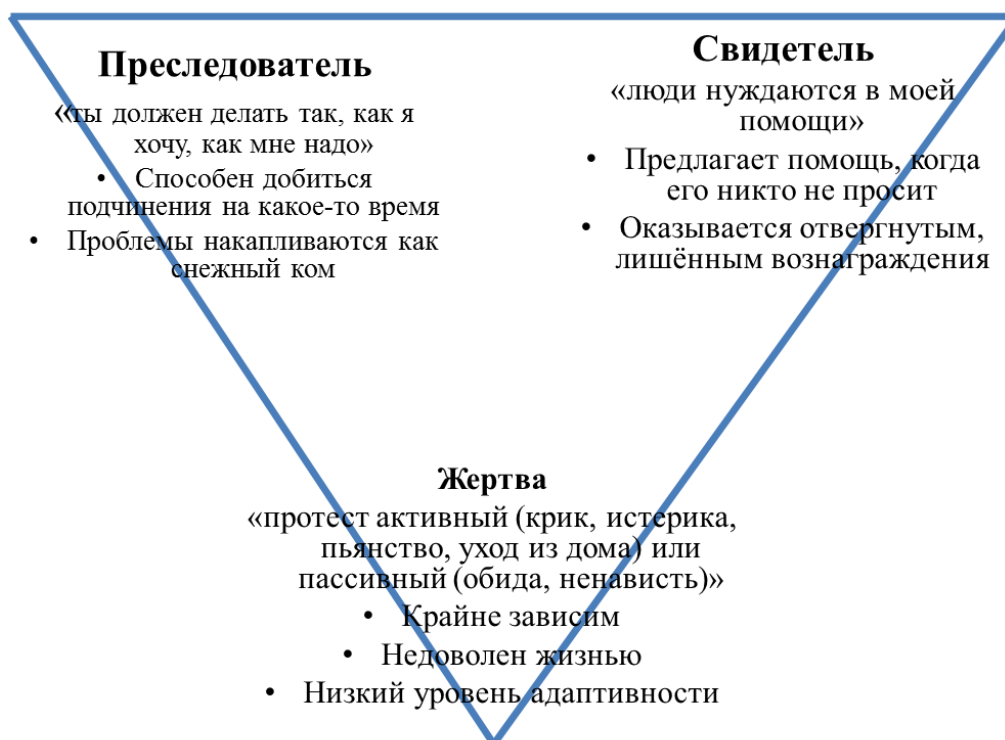
<b>«Примитивное» мышление</b>	<b>«Зрелое» мышление</b>
<b>1. Одномерное и глобальное.</b> Я ужасно робкий	<b>Многомерное.</b> Я довольно робкий, но зато я щедрый и неглупый
<b>2. Абсолютистское и моралистичное.</b> Я презренный трус	<b>Релятивистское и безоценочное.</b> Я чаще испытываю страх, чем большинство моих знакомых
<b>3. Инвариантность.</b> Я всегда был и всегда буду трусом	<b>Вариативность.</b> Мои страхи зависят от ситуации
<b>4. «Характерологический диагноз».</b> У меня какой-то дефект характера	<b>«Поведенческий диагноз».</b> Я слишком часто бегу от неприятных ситуаций и слишком часто испытываю страх
<b>5. Необратимость.</b> Я слишком слаб, чтобы преодолеть свои страхи	<b>Обратимость.</b> Я могу научиться преодолевать страх и смело встречать любые ситуации

## Самый главный человек для меня

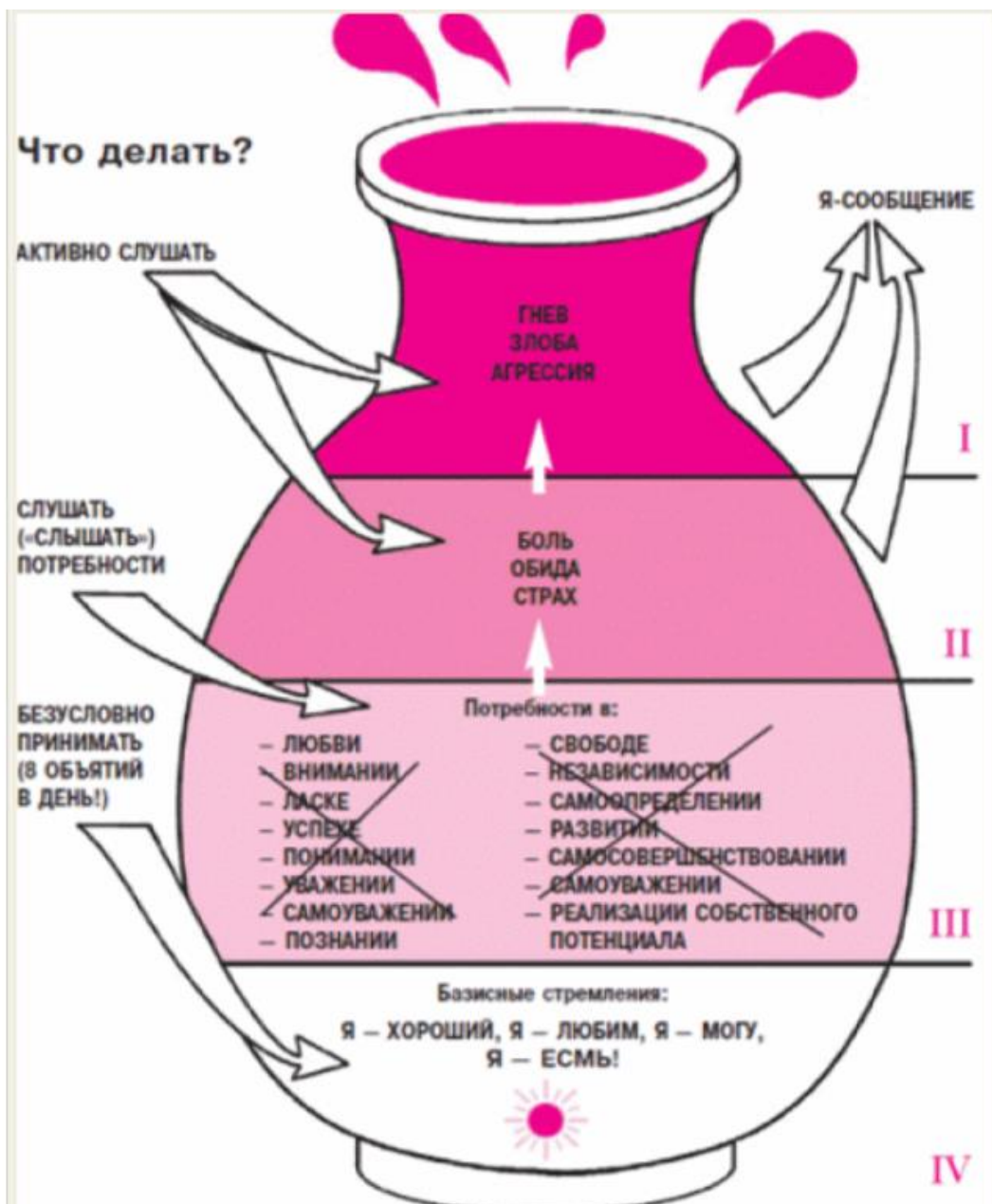


Самый главный человек для меня

## Драматический треугольник



## Кувшин эмоций





## Структура личности



## Список литературы

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/ О.И Бабич – Волгоград: Учитель, 2009. – 116 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика/Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2005. – 184 с.
3. Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября" . "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября"
4. Джордж М. Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь. — М., 2001.
5. Королева Злата «Говорящий» рисунок: 100 графических тестов. - Екатеринбург: У-Фактория, 2005. — 304 с. (Серия «Практика самопознания».)
6. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб.: Речь, 2003. - 256 с. Серия – психологический практикум.
7. Митина Л.М. Интеллектуальная гибкость учителя: Психологическое содержание, диагностика, коррекция/ Л.М.Митина. – М.: 2003. – 312 с.
8. Осухова Н.Г. Профессиональное выгорание, или Как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе. Учебно-методическое пособие. М.:2011- 52с.
9. «Прививка от стресса». В. Родионов, М. Ступницкая, К. Ступницкая Ярославль: Академия развития, 2006.
10. Рогинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях/ Т.И.Рогинская. Психологический журнал – М.: 2002. – № 3 – с. 85–95.
11. Рыбина Л. Сможет ли школа избавиться от стрессов? // Материалы межрегиональной конференции Министерства образования РФ «Воспитываем здоровое поколение», 30–31 мая 2004 г. — М., 2004.
12. Рычкова В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога/ В.В. Рычкова – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
13. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога/ Е.М. Семенова – М.: Издательство института психотерапии, 2002. – 211 с.
14. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М., 1995.
15. Селье Г. Стресс без дистресса. — М., 1979.

16. Синельников В.В. **Прививка от стресса, или** Психоэнергетическое **айкидо**.  
Издательство: Центрполиграф Год: 2007 Страниц: 207
17. Упражнения аутогенной тренировки. [clio@mail.ru](mailto:clio@mail.ru)
18. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения /  
Пер. с нем.; в 4 ч. Ч. 2, 3. — М.: Генезис, 2001. Фопель К.
19. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие/пер. с нем. — М.: Генезис, 2002. — 240 с.: илл.
20. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. — М., 1993.
21. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Просвещение, «ВЛАДОС», 1995.

**ОПИСАНИЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДИК, ТЕХНОЛОГИЙ, ИНСТРУМЕНТАРИЯ  
СО ССЫЛКОЙ НА ИСТОЧНИКИ:**

Методика, технология, инструментарий	Источник
Тест Люшера	<a href="http://tests.kulichki.com/cgi-bin/lusher.cgi?step=1">http://tests.kulichki.com/cgi-bin/lusher.cgi?step=1</a>
Рисуночные методики: «Рисунок семьи»	Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты:. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 160 с
«Человек под дождем»	Монахова А.Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия. -Ярославль: Академия Холдинг, 2004. С 91.
Ассоциативно метафорические карты онлайн	<a href="http://pushkov.com.ua/oh-cards/item/4-assotsiativno-metaforicheskie-karty-on-line.html">http://pushkov.com.ua/oh-cards/item/4-assotsiativno- metaforicheskie-karty-on-line.html</a>
Мультфильм онлайн «День и Ночь»	<a href="http://yandex.ru/video/search?filmId=WpuMN6C3UXI&amp;text=%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C%20%D0%B8%20%D0%BD%D0%BE%D1%87%D1%8C&amp;_id=1454562303304&amp;safety=1">http://yandex.ru/video/search?filmId=WpuMN6C3UX I&amp;text=%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C%20 %D0%B8%20%D0%BD%D0%BE%D1%87%D1%8 C&amp;_id=1454562303304&amp;safety=1</a>
Презентация «Гормоны радости», «УМК»,	Электронный вариант материалов программы «Равновесие души» на компакт-диске CD-R
Медитации «Лес»	<a href="http://yandex.ru/video/search?text=медитация%20лес&amp;safety=1">http://yandex.ru/video/search?text=медитация%20лес &amp;safety=1</a>
Медитация «Море»	<a href="http://yandex.ru/video/search?text=медитация%20море&amp;safety=1">http://yandex.ru/video/search?text=медитация%20мо ре&amp;safety=1</a>
Медитация «Дождь».	<a href="http://yandex.ru/video/search?filmId=51AVyrU8UXI&amp;text=медитация%20дождь&amp;_id=1454562218801&amp;safety=1">http://yandex.ru/video/search?filmId=51AVyrU8UXI &amp;text=медитация%20дождь&amp;_id=1454562218801&amp;sa fety=1</a>
Видеоролик «Весна», «Это время проснуться от зимнего сна», «Правила здоровья», мультфильм «Про добро»	Электронный вариант материалов программы «Равновесие души» на компакт-диске CD-R

Проективная методика «Дерево»	Электронный вариант материалов программы «Равновесие души» на компакт-диске CD-R
Упражнение «Любимая сказка детства» - работа с масками; Упражнение «Рисование на жатой бумаге».	Л. Д. Лебедева Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб.: Речь, 2003. - 256 с. Серия – психологический практикум. (6)

**Справка по итогам реализации  
профилактической психолого-педагогической программы для педагогов  
«Равновесие души»**

Основная цель психолого-педагогической программы «Равновесие души» профилактика эмоционального выгорания посредством актуализации личностных ресурсов педагогов.

Возможность развития синдрома выгорания на любом этапе профессиональной деятельности свидетельствует о необходимости разработать профилактические меры, которые снижали бы риск выгорания и нейтрализовали его негативные последствия.

Работа по программе способствует:

- Актуализации знаний педагогов о причинах и признаках выгорания, а также о способах саморегуляции,
- Овладению способами, технологиями преодоления стресса и напряжения; методами релаксации, визуализации, медитации, навыками аутогенной тренировки,
- Анализу своих эмоциональных проявлений и взаимоотношений с окружающими.

До реализации программы и после проводилось анкетирование. В исследовании приняли участие 25 педагогов, посещавших занятия по программе «Равновесие души». Анализ результатов первого среза показал, что 28% респондентов обладают достаточным набором знаний о причинах и признаках выгорания, 40% респондентов владеют информацией о существовании способов релаксации и саморегуляции, 20% респондентов обладают высоким уровнем стрессоустойчивости.

По итогам анкетирования участников, прошедших тренинговые занятия по программе «Равновесие души», увеличилось на 72% число педагогов считающих, что для того, чтобы овладеть эмоциональной саморегуляцией, нужно не только знать методы релаксации, медитации, но и применять их систематически; увеличилось на 60% число педагогов знающих о том, что неконструктивные модели поведения усугубляют переживание дистресса и повышают напряженность вокруг себя; и увеличилось на 60% число педагогов с высоким уровнем стрессоустойчивости.

Главным показателем эффективности реализации программы являются отзывы участников: «Важный результат участия в тренинге – это возможность попробовать что-то новое, прекрасный повод совместить приятное с полезным». А также решение педагогов организовать группу для занятий физкультурой, забота о привлекательности своего внешнего облика и физического здоровья отражает состояние психического здоровья.

Анализ результатов анкетирования педагогов, прошедших курс занятий по программе «Равновесие души», позволил нам сделать следующие выводы:

- У 100% участников сформированы представления о важности развития личностной сферы в деле предупреждения эмоционального выгорания.
- Работа по программе поспособствовала овладению педагогами способами и технологиями преодоления стресса и напряжения, методами релаксации, визуализации, навыками аутогенной тренировки.

Выше сказанное, позволяет говорить об эффективности реализации профилактической психолого-педагогической программы «Равновесие души» для педагогов в ГБОУ СОШ №3 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы. Поставленные программой задачи воплощаются в жизнь, о чем свидетельствует изменившееся мнение педагогов по многим вопросам. Прежде всего, это вопросы касающиеся роли личностных ресурсов в профилактике эмоционального выгорания. А как известно: реже подвергаются эмоциональному выгоранию педагоги, обладающие сильным творческим потенциалом и использующие креативные способы решения жизненных и производственных вопросов.

20.02.2020.

Педагог-психолог ГБУ  
ЦППМСП м.р. Кинель-Черкасский



Зубкова Н.В.