

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«детский сад № 337 г. Челябинска»**

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «ДС № 337 г. Челябинска»

\_\_\_\_\_ Заковеря Е.А.

**Программа психолого-педагогической коррекции синдрома  
профессионального выгорания педагогического персонала  
образовательного учреждения**

Разработана в соответствии с ФГОС ДО

Разработчик:

Ишимова Е.В.,

педагог-психолог первой категории

## Содержание

1	Вид программы, описание проблемной ситуации, на которую она направлена.....	2
2	Аннотация программы.....	3
3	Описание целей и задач программы.....	5
4	Описание участников программы.....	6
5	Научно-методические и нормативно-правовые основания программы..	6
6	Структура и содержание программы.....	9
7	Используемые методики, технологии, инструментарий.....	14
8	Способы, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.....	15
9	Сферы ответственности, основные права и обязанности участников программы.....	15
10	Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы.....	16
11	Сроки и этапы реализации программы.....	16
12	Ожидаемые результаты реализации программы.....	17
13	Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.....	17
14	Критерии оценки достижения планируемых результатов.....	17
15	Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации.....	17
16	Список литературы.....	19
18	Приложение 1 Примеры конспектов занятий программы.....	21
19	Приложение 2 Диагностика педагогического состава образовательного учреждения на предмет профессионального выгорания.....	24
20	Приложение 3 АРТ-терапия и рекомендации к программе.....	33

### **1. Вид программы, описание проблемной ситуации, на которую она направлена**

Представленная на конкурс психолого-педагогическая программа сопровождения педагогов дошкольной организации является профилактической и коррекционно-развивающей.

Внимание к теме синдрома профессионального выгорания как проблеме социального характера обусловлено мощным негативным воздействием на профессиональную деятельность и особенности поведения специалистов, работающих с людьми. Последствия выгорания педагогов оказывают влияние на всех участников образовательного процесса.

Синдром профессионального выгорания - состояние, которое развивается при хроническом переутомлении и приводит к истощению эмоциональных,

энергетических и личностных ресурсов педагога, утрата профессионального мастерства. Выражается в комплексе разнообразных психологических проблем, которые появляются у специалиста в его профессиональной деятельности из-за чрезмерной профессиональной нагрузки и утрате мотивации к деятельности. Безразличие к людям и окружающей жизни, обезличивание, душевная черствость характеризуют крайнюю форму развития синдрома выгорания.

Данный феномен имеет три составляющие: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений. Именно эмоциональное истощение приводит к потере жизненной энергии и развитию синдрома выгорания педагогов. Профессиональное выгорание наступает постепенно, его развитие может занимать несколько лет. Выделяют три стадии синдрома выгорания. Первая стадия синдрома выгорания часто не осознается специалистом, переставшим вдруг ярко воспринимать происходящую вокруг реальность. Педагог часто наблюдает следующее состояние: вроде бы все хорошо, но какая-то пустота в душе, скука. Вторая стадия характеризуется пренебрежительным отношением специалиста к определенным коллегам, воспитанникам и их родителям. Затем неприязнь выражается в присутствии коллег и других участниках образовательного процесса. На последней стадии формирования синдрома у педагога наступает равнодушие и безразличие к окружающей жизни и людям. Педагог выполняет профессиональные обязанности без интереса, без инициативы и старается переложить ответственность на других.

Возникает проблема: от психологического здоровья и эмоциональной устойчивости педагогов, их компетентности в общении зависит качество профессиональной деятельности, а значит, эмоциональное благополучие воспитанников и их развитие. Противоречие в том, что в заботе о детях увеличиваются требования к профессионализму педагога, что приводит его к профессиональному выгоранию. Несмотря на достаточно глубоко изученный и широко раскрытый в науке вопрос синдрома выгорания и доступность различных технологий и разработанных тренингов, воспитатели ДОО не пользуются ими в реальной жизни и профессиональное выгорание присутствует в коллективе – еще одно противоречие.

Педагоги образовательных организаций нуждаются в психологической поддержке, обучении качествам и навыкам сохранения эмоциональных резервов в организме и снятия эмоционального напряжения. Наиболее качественной реализации профессиональной деятельности способствует профилактика и коррекция синдрома выгорания педагогического персонала ДОО, невозможная без их профессионального и личностного роста – именно на это направлена представленная на конкурс программа.

## **2. Аннотация программы**

В современном атомарном обществе, нацеленном на ускорение развития личности современных детей, их эмоциональное благополучие, умение быстро адаптироваться к различным информационно-техническим средствам требует от педагога наличие профессионализма и психологических компетенций. С другой стороны, взгляд на педагога, как на человека, не имеющего права сделать ошибку, затрудняет профессиональный и личностный рост. Публичный характер деятельности, высокая степень психофизиологического напряжения [12], психоэмоциональное перенапряжение при ежедневном общении с людьми разного

возраста и жизненными ценностями, введение инклюзивного образования в ДОО приводит педагога к высоким эмоциональным и психическим нагрузкам. Такие требования к профессионализму личности педагога на фоне социально-экономической нестабильности общества при низкой стрессоустойчивости самого педагога необходимость приспособляться к изменяющимся условиям и качественно выполнять профессиональную и социальные роли приводят к развитию синдрома профессионального выгорания.

Научный интерес к этой теме возник еще в 70-х годах прошлого века, и американские психологи Кристина Маслач и Сьюзан Джексон классифицировали и привели в систему обобщенные описания синдрома профессионального выгорания, как эмоционального опустошения, и разработали опросник для его количественной оценки [2]. В настоящее время данный вопрос широко раскрывается в научной литературе. Д. Гринберг характеризует феномен синдрома профессионального выгорания эмоциональным, физическим и когнитивным истощением и дает описание симптомов его выражения: утратой чувства юмора, частыми заболеваниями, снижением продуктивности профессиональной деятельности, низким уровнем самооценки и др. В настоящее время выявлено более ста таких симптомов, например, упаднические настроения - до отчаяния, сильные чувства вины, раздражительность и агрессия, психосоматические заболевания, нарушения сна, отрицательное отношение к себе, людям и своей работе, цинизм, формирование зависимости, в том числе, алкогольной.

Синдром профессионального выгорания состоит из трех стадий и развивается постепенно, часто незаметно для самого человека. Работая с высокой самоотдачей, ответственностью, установкой на постоянный рабочий процесс, поглощаясь работой, отказываясь от других потребностей, педагог получает эмоциональное истощение, приводящее к профессиональному выгоранию. В группу риска попадают педагоги старше тридцати пяти лет, с увеличением стажа работы они испытывают «педагогический кризис», «истощение», «выгорание». Последствия синдрома: переживание депрессий, ощущения собственной несостоятельности, утрата смысла жизни, игнорирование профессиональных достижений, недооценка компетентности, что несомненно отражается на качестве профессиональной деятельности.

Одной из значимых задач *программы психолого-педагогической коррекции синдрома профессионального выгорания* становится обучение педагогов на практике способам саморегуляции, мотивация педагогов в их использовании для предупреждения последствий выгорания. Необходимо формировать социально-психологическую, коммуникативную компетенции педагога, чтобы воздержаться от бесполезного соперничества, управлять своими эмоциями, уметь передавать их, рассказывать о своих чувствах, переживаниях, т. к. при таком общении значительно снижается вероятность эмоционального истощения [1], чему способствуют специально подобранные упражнения, социально-психологические игры и театральные этюды.

Занятия проходят с использованием интерактивных технологий, опирающихся на принципы взаимодействия и обратной связи, активность участников, на групповой опыт. Применяются: элементы сказкотерапии, телесно-ориентированной терапии, аутогенной тренировки и мышечной релаксации, «микрофон» и др.

Учитывая творческие качества профессии и необходимость обращения к личным ресурсам педагогов, большое значение в данной работе выделено техникам арт-терапии как ресурсного способа терапевтического взаимодействия, находящегося

вне сферы повседневной жизни клиента, а значит, расширяющего человеческий опыт. Используются такие методы, как куклотерапия, правополушарное рисование, изотерапия, нейрографика, мандалотерапия, рисование песком, музыкотерапия.

В целях психолого-педагогической коррекции синдрома профессионального выгорания по заявке руководителя ДОО программа рассчитана на 6 месяцев – 26 занятий по 1 академическому часу в неделю. Для профилактики профессионального выгорания занятия проводятся 2 раза в месяц в течение учебного года. Используется групповая форма работы в виде арт-встреч, мастер-классов, мини-тренингов, при необходимости назначаются индивидуальные встречи для всего педагогического персонала ДОО, включая специалистов и руководителей.

*Практическая актуальность* состоит в доступности реализации программы психолого-педагогической коррекции синдрома профессионального выгорания педагогического персонала ДОО практическим психологам образовательных организаций для коррекции эмоциональной сферы педагогов и профилактики профессионального выгорания.

*Апробация программы* проводилась на базе МБДОУ Д/С № 337 г. Челябинска в 2021, принимали участие 16 человек педагогического персонала. Общий уровень синдрома профессионального выгорания педагогов на начальном этапе реализации программы средний со значением 66,1 (индекс синдрома выгорания  $p=0,3$ ), при высоком уровне показателя эмоционального истощения у 75% участников, снизился после реализации мероприятий программы до 46,1 ( $p=0,3$ ), высокий уровень показателя эмоционального истощения снизился до 25% педагогов.

Анализ результатов показал, что при сохранившемся общем среднем уровне профессионального выгорания значение его снизилось, а также снизились показатели отдельно по шкалам. Уровень эмоционального истощения у данной группы педагогов уже не так ярко выражен, а проявления профессиональной деформации, эмоциональной отстраненности сохранились только у 2 (12%) педагогов.

В результате в педагогическом коллективе улучшилась эмоциональная атмосфера и участились ситуации взаимовыручки, замечается приподнятое настроение во время общих собраний, выступать на которых стало значительно легче. Некоторые воспитатели раскрыли способности к творчеству, у них достаточно повысился уровень самооценки и общий жизненный тонус, многие техники используют в работе с детьми. Отмечается снижение конфликтности с родителями воспитанников. Воспитатели овладели приемами самопомощи и напоминают друг другу о них при необходимости. Кроме того, многие педагоги отмечают, что им стало легче справляться с жизненными трудностями. Молодые специалисты стали чаще получать профессиональную помощь стажистов в решении педагогических задач. Участие педагогов и воспитанников в городских и всероссийских конкурсах отражается на статусе детского сада.

Качественный анализ полученных результатов диагностики показал различия в уровне профессионального выгорания педагогов до и после реализации программы, таким образом подтверждена эффективность реализованной программы психолого-педагогической коррекции синдрома профессионального выгорания.

### **3. Описание целей и задач программы**

*Цель программы:* психолого-педагогическая коррекция синдрома профессионального выгорания педагогического персонала ДОО.

*Задачи программы:*

- способствовать созданию благоприятного психологического климата и формированию у педагогов позитивного отношения к себе, к участникам образовательного процесса, к жизни в целом;
- способствовать повышению уровня знаний педагогов о синдроме профессионального выгорания, его признаках, проявлениях и способах профилактики;
- повышать психологическую компетентность педагогического состава, развивая коммуникативные качества;
- обучать педагогов способам самоконтроля и саморегуляции, прививать навык использования приемов в повседневной жизни;
- мотивировать педагогов к профессиональным достижениям.

#### **4. Описание участников программы**

К педагогическому персоналу образовательного учреждения относятся все сотрудники, которые участвуют в образовательном процессе, в том числе члены администрации образовательного учреждения. В данной работе мы договоримся под понятием «педагог» иметь в виду не только учителей, воспитателей, но и специалистов учреждения (физ-инструктор, дефектолог, логопед, хореограф, педагог-психолог, социальный педагог) и руководителей образовательных учреждений (директоров ОУ, заместителей директоров, заведующих ДОУ, методистов).

#### **5. Научно-методические и нормативно-правовые основания программы**

Теоретическую и методологическую базу исследования проблемы синдрома профессионального выгорания педагогического персонала образовательных организаций составили труды отечественных авторов: В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, Е. М. Синюковой, Фетискина Н.П., Козлова В.В., А.И. Копытина, Т.Г. Неретиной, В. Носенко и др.

Профессиональная деятельность, связанная со сферой «человек-человек» включает эмоциональное напряжение и сопутствует с чрезмерной тратой психической энергии. Как следствие, отмечается психическая утомляемость и эмоциональное истощение, выражающиеся в отсутствии веры в свои силы и способности, излишней тревожности, раздражительности, агрессивности, бессоннице, семейных проблемах.

В самом начале исследований к профессиям, имеющим больший риск профессионального выгорания относились область медицины и сфера благотворительности. В 1982 г. психолог Р. Шваб увеличил эту категорию риска подверженности выгоранию, в том числе за счет педагогов. К. Маслач, объясняет это тем, «всех их объединяет близкий контакт с людьми, который с эмоциональной точки зрения часто очень трудно поддерживать продолжительное время».

В 1981 г. психолог А. Морроу представил выразительный образ, который воспроизводит эмоциональное состояние человека, имеющего профессиональное выгорание, - «запах горячей психологической проводки». Эмоциональное выгорание происходит в следствии накапливания негативных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

Определения, раскрывающие это понятие, различаются на «эмоциональное», связанное, прежде всего, со сферой эмоций и чувств, и «профессиональное», что указывает на его связь с профессиональной деятельностью:

- эмоциональное выгорание определяется, как сложный психофизиологический феномен эмоционального, умственного и физического истощения, возникающего из-за продолжительной эмоциональной нагрузки, развивающейся на трех уровнях – индивидуальном, межличностном и организационном (В.Е. Орел) [11].

- «синдром профессионального выгорания» как совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных эмоциональных переживаниях и установках относительно своей работы (профессии), личных достижений и субъектов делового общения (Н.Е. Водопьянова) [3].

- синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека (В.В. Кожевникова, Н.Г. Осухова);

- плата за сочувствие (К. Маслач).

Модель синдрома эмоционального выгорания, представленная К. Маслач и С. Джексон, трехкомпонентная. Различают следующие компоненты:

- эмоциональное истощение – чувство опустошенности, усталости, вызванное работой, перенапряжения, истощенности;

- деперсонализация – чувство равнодушия и негативного отношения к людям, цинизм по отношению к профессиональной деятельности;

- редукция профессиональных достижений – обесценивание своих успехов и профессиональных компетенций, неудовлетворенность, ощущение неуспешности.

Согласно трудовому законодательству, основная функция педагога ДОО заключается в осуществлении воспитательно-образовательной деятельности. Педагог реализует во взаимодействии с детьми основную образовательную программу ДОО, проводит педагогический мониторинг, осуществляет присмотр и уход за детьми, взаимодействие с родителями воспитанников.

Особенность педагогической профессии заключается в наполненности стрессовыми факторами, накопление которых приводит к формированию синдрома профессионального выгорания, стрессовые факторы являются движущей силой, влияющие на его развитие. В.В. Бойко классифицировал все факторы, образовав две группы: внешние и внутренние.

Исследования показывают зависимость педагогов группы риска от возрастных и временных (стаж) показателей. Больше подвержен выгоранию педагогический персонал, рабочий стаж которых от 5 до 7 лет и в период от 7 до 10 лет. Критические сроки работы: 1-й (часто связано с подавлением инициативы), 3, 5 и 10 годы. От 15 лет стажа проявления состояний эмоционального выгорания увеличивается до 22 %.

Последствия профессионального выгорания отдельных педагогов вызывают эмоциональный и психический дискомфорт всего коллектива образовательного учреждения или группы педагогов и однозначно снижают качество образовательной деятельности и влияют на здоровье воспитанников.

Сохранить психологическую устойчивость для противостояния выгоранию способны педагоги с достаточно высоким уровнем профессиональной компетентности. Социально-психологическая компетентность, по мнению А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского, - это «способность индивида эффективно взаимодействовать с окружающими людьми в системе межличностных отношений [13]. Социально-психологическая компетентность определяется следующими критериями:

- видение социально-психологической ситуации в своей работе, умение определить и адекватно сформулировать, выбрать адекватное ситуации решение;

- умения определять эмоциональные состояния и механизмы их возникновения;
- владение приемами саморегуляции;
- способность определять свое психологическое состояние и действия при определенных навыках самоконтроля;
- умение адекватно оценить психическое состояние другого человека и подобрать самый лучший способ контактирования с ним;
- развитая эмпатия: определить и понять действия оппонента, способность поставить себя на его место.

Социально-психологическая компетентность формируется только в ситуации непосредственного общения при условии овладения педагогом правилами общения. Деятельность педагога-психолога по вопросам коррекции синдрома профессионального выгорания педагогов заключается в проведении профилактических и коррекционных мероприятиях с педагогическим персоналом. Под психологической коррекцией понимается система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии и/или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия (А.А. Осипова)[10].

Основные направления психолого-педагогической коррекции синдрома профессионального выгорания педагогического персонала образовательного учреждения: оптимизация организационных условий педагогической деятельности и включенность (актуализация) ресурсов личности педагогического персонала, обучение новым формам взаимодействия с участниками образовательных отношений. Последнее непосредственно относится к профессиональной деятельности педагога-психолога образовательной организации и осуществляется на двух уровнях:

- *просветительское*: осведомление педагогического персонала о признаках, причинах и последствиях профессионального выгорания. Педагоги овладеют приемами самопомощи для укрепления своего психологического здоровья и трудоспособности.
- *коррекционное*: оказание профессиональной помощи в решении проблем, актуализация ресурсов личности педагогического персонала, овладение способами саморегуляции, формирование социально-коммуникативной компетенции.

Психолого-педагогическая коррекция синдрома профессионального выгорания активно реализуется в форме различных коррекционных программ и социально-психологических тренингов. По мнению Петровской Л.А., положившей в России начало этой теории и практики, в понятие «социально-психологический тренинг» вкладывается средство психологического воздействия, которое направлено на развитие знаний, умений, социальных установок и опыта в области межличностного общения [6]. Целью программ является создание определенных изменений социальных, психологических, коммуникативных и других качеств участников. Результат - повышение профессиональной компетентности педагогов, их профессиональный рост.

Для проведения профилактики и психолого-педагогической коррекции синдрома профессионального выгорания в ДОО нами взята за основу пятиступенчатая модель, которая представлена далее и вполне соответствует цели и поставленным задачам.

Психокоррекция и профилактика профессионального выгорания у педагогов актуальна в сфере ресурсных стратегий воздействия на кризисные состояния именно средствами арт-терапии, более мягко и экологично способствующей восстановлению ресурсов, активации жизненной энергии, раскрытию творческой деятельности. В данной работе арт-терапия рассматривается в терапевтическом и коррекционном



воздействии искусства на человека и проявляется в реконструировании психотравмирующих ситуаций через творческую деятельность, отреагировании и вытеснении переживаний травмы в продукт – во вне, а также создание новых позитивных переживаний. Под атр-терапией понимается совокупность видов искусства в процессе психокоррекции и сам метод или комплекс методик[7]. Н. Сакович, Е. Медведева, Е. Тараринова и др. выделяют базовые функции арт-терапии:

- катарсическая (освобождающая от негативных состояний, очищающая от отрицательных эмоций);

- регулятивная (сняющая накопленное напряжение, регулирующая психосоматические процессы, формирующая положительный эмоциональный фон);

- коммуникативно-рефлексивная (коррекция нарушений контактов с другими людьми и формирование адекватной самооценки и иных моделей общения с людьми).

При этом работа с арт-терапией не требует от участников владения художественными способностями[15]. Телесно-ориентированные техники арт-терапии очень важны для тех, кто «не чувствует» свое тело, по утверждению А.И. Копытина. В творческом процессе более тесную, положительную связь с телом помогут прочувствовать техники контролируемого дыхания[5]. Знание и умение применить телесно-ориентированные техники даст педагогам возможность при необходимости самостоятельно снимать некоторые симптомы нарушения эмоциональной сферы.

#### **Нормативно-правовые основания программы:**

Конституция Российской Федерации

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании Российской Федерации»

ФГОС дошкольного образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155)

Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утверждённые приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации (от 18.10. 2013 г. № 544 и от 24.07.2015 № 514н).

«Концепция развития психологической службы в системе образования в 10 Российской Федерации на период до 2025 года» (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017).

Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России.

#### **6. Структура и содержание программы**

Продолжительность программы 6 месяцев: по 1 академическому часу в неделю.

*Структура программы* образно разделена на три составляющие:

- Блок1 охватывает занятия или какую-либо часть занятия, цель которых развитие психологической и коммуникативной компетентности участников;

- Блок 2 составляют упражнения на развитие навыков саморегуляции, активации личности и являются частью многих занятий;

- Блок 3 включает творческие занятия с техниками арт-терапии.

*Структура арт-терапевтических занятий:*

1. Вводная часть – «разогрев»: шеринг (вербализация чувств в начале занятия), обсуждение прожитых за неделю чувств от встреч, событий, изменений психологического состояния, упражнения-разминки, настраивающие на работу.

2. Основная часть – действие: упражнения на выработку практических навыков, информирование.

3. Заключительная часть – обмен чувствами и рефлексивный анализ: шеринг (вербализация чувств в конце занятия), рефлексия. Заполнение дневника.

### Тематический план

№ Занятия	Содержание	Материалы	Врем/мин	Общее врем/мин
1	<p><b>1. Упражнение «Бейдж».</b></p> <p><b>2. Упражнение «Соглашение»</b> Цель: выработка правил групповой работы.</p> <p><b>7. Упражнение «Образ моего Я»</b> Цель: диагностика психосостояния через куклотерапию.</p> <p><b>8. Упражнение «Наши ожидания»</b> Цель: выявить и сопоставить ожидания участников.</p> <p><b>9. Упражнение «Интервью»</b></p> <p>Рефлексия занятия. Заполнение дневника</p>	<p>Доска или лист ватмана</p> <p>пластилин, доска для пластилина, стеки</p> <p>«микрофон»</p>	<p>5</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>10</p> <p>10</p>	70
2	<p><b>1. Упражнение-приветствие</b></p> <p><b>2. Упражнение «Минутка смеха»</b> Цель: высвобождение негат энергии для обеспечения более продуктив работы в группе в качестве псих разрядки.</p> <p><b>3. Упражнение «Имя-качество»</b> Цель: способствовать личностному раскрытию и самопознанию участников, настроить их на предстоящую совместную работу.</p> <p><b>4. Упражнение «Рисование мандалы»</b> Цель: способствовать расслаблению, снятию стресса и развитию концентрации внимания.</p> <p><b>5. Упражнение «Интервью»</b></p> <p>Рефлексия занятия. Заполнение дневника</p>	<p>Мяч</p> <p>бумажная тарелочка, гуашь, ватные палочки, вода, медитативная музыка.</p> <p>«микрофон»</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>30</p> <p>10</p>	65
3	<p><b>1. Упражнение-приветствие</b></p> <p><b>2. Упражнение «Внимание! Говорит и показывает...!»</b> Цель: способствование быстрой мобилизации психических процессов: внимания, памяти, лингвистического мышления, речи.</p> <p><b>3. Упражнение «Луг-лес-река-луг»</b></p> <p><b>4. Упражнение "Полное дыхание"</b></p> <p><b>5. Упражнение «Интервью»</b></p> <p>Рефлексия занятия. Заполнение дневника</p>	<p>«микрофон»</p> <p>альбом</p> <p>музыкотерапии, лист А4, карандаши, мелки</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>30</p> <p>10</p> <p>10</p>	65
4	<p><b>1. Упражнение-приветствие</b></p> <p><b>2. Упражнение «Мое имя»</b> Цель: рефлексия состояний, вызываемых ассоциациями, связанными с формами имени, людьми, его произносившими, ситуациями, ресурсными и психотравмирующими.</p> <p><b>3. Беседа-обсуждение «Познавательные психические процессы»</b> Цель: дополнить знания педагогов о познавательных психических процессах.</p> <p><b>4. Игра «Говори, говори, да не заговаривайся»</b> Цель: развитие основных свойств внимания, вербальной памяти, речи и подведение участников к осознанию того факта, что информация искажается в процессе ее передачи через третьи лица.</p> <p><b>5. Упражнение на дыхание</b></p>	<p>«микрофон»</p>	<p>10</p> <p>20</p> <p>15</p> <p>20</p> <p>5</p>	80

	<b>6. Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника		10	
5	<b>1. Упражнение-приветствие</b> <b>2. Упражнение «Вверх по радуге»</b> <b>3. Арт-сессия: «Картина Мира»</b> <b>4. Упражнение "Звуковая гимнастика"</b> Цель: знакомство с техникой, укрепление духа и тела. <b>5. Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	Ватман или листы А3, различное изобразительные средства «микрофон»	5 5 40 10 10	70
6	<b>1. Упражнение-приветствие</b> <b>2. Упражнение «Я тебе желаю»</b> Цель: ориентирование уч-ков на получение в процессе совместной работы как индивидуальной пользы, так позитивного результата для всех членов коллектива. <b>3. Эмоционально-психологическая игра «Новый год»</b> Цель игры: создать психологические условия для осознания значимости каждого мгновения жизни; подвести участников к осознанию того, что жизнь происходит «здесь и сейчас». <b>4. Упражнение релаксации, с дыханием</b> <b>5. Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	Листы А6, коробка, «микрофон»	5 10  40  5 10	70
7	<b>1. Упражнение-приветствие</b> <b>2. Упражнение «Никто не знает, что я...»</b> <b>3. Беседа «Невербальное общение»</b> Цель: дополнить знания о невербальном общении. <b>4. Игра «За стеклом»</b> Цель: актуализировать невербальную систему взаимодействия. <b>5. Упражнение «Преодоление»</b> <b>6. Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	«микрофон»	5 10 15 20 10 10	70
8	<b>1. Упражнение-приветствие</b> <b>2. Упражнение «Формулы»</b> <b>3. Сеанс музыкотерапии</b> Цель: познакомить педагогов с нетрадиционным способом сохранения и укрепления физического и психологического здоровья, научить применять на практике, зарядиться радостью или обрести душевный покой. <b>4. Упражнение «Песочная мандала»</b> <b>5. Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	ноутбук, колонка, альбом музыкотерапии, световые столы или подносы с песком, цветные камни, палочки, природные материалы, пуговицы	5 10 20  30 10	75
9	<b>1. Упражнение-приветствие</b> <b>2. Упражнения аутотренинга</b> <b>3. Медитативная практика «Дорога жизни»</b> <b>4. Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	«микрофон»	10 15 30 10	65

10	<p><b>1. Упражнение- приветствие</b></p> <p><b>2. Упражнение «Имя – профессиональное качество»</b> Цель: создание положительной атмосферы в группе, поднятие самооценки, акцентирование внимания на ценности каждого.</p> <p><b>3. Упражнения аутогенной тренировки</b></p> <p><b>4. Мастер-класс «Нейрографика как инструмент решения любой проблемы»</b></p> <p><b>5. Упражнение «Интервью»</b></p> <p>Рефлексия занятия. Заполнение дневника</p>	<p>листы акварельной бумаги А4 или А5, цветные карандаши, маркеры, фломастеры, линеры.</p>	<p>5</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>40</p> <p>10</p>	80
11	<p><b>1. Упражнение- приветствие</b></p> <p><b>2. Упражнение «Самопрограммирование»</b></p> <p><b>3. Мастер-класс куклотерапии «Возлюбленная»</b> Цель: познакомить педагогов с методом куклотерапии, архетипом Возлюбленной и помочь раскрыть необходимые качества архетипа.</p> <p><b>4. Упражнение «Интервью»</b></p> <p>Рефлексия занятия. Заполнение дневника</p>	<p>фольга, деревянные шпажки, полимерная глина (или пластилин), влажные салфетки.</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>60</p> <p>10</p>	90
12	<p><b>1. Упражнение- приветствие</b></p> <p><b>2. Упражнение на расслабление</b></p> <p><b>3. Мастер-класс «Дерево желаний»</b> Цель: поиск ресурсов, активизация личности.</p> <p><b>4. Упражнение «Интервью»</b></p> <p>Рефлексия занятия. Заполнение дневника</p>	<p>бумага формата А3/А4, краски, мелки, фломаст пластилин, обрезки цветной бумаги</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>40</p> <p>15</p>	70
13	<p><b>1. Упражнение- приветствие</b></p> <p><b>2. Приемы релаксации, связанные с управлением тонусом мышц, движением.</b></p> <p><b>3. Мастер-класс по куклотерапии «Мать»</b> Цель: познакомить с архетипом Матери, помочь раскрыть качества архетипа в личности участников.</p> <p><b>4. Упражнение «Интервью»</b></p> <p>Рефлексия занятия. Заполнение дневника</p>	<p>фольга, деревянные шпажки, полимерная глина (или пластилин), влажные салфетки.</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>60</p> <p>15</p>	90
14	<p><b>1. Упражнение- приветствие</b></p> <p><b>2. Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)</b></p> <p><b>3. Правополушарное рисование: техника «Энергетический поток»</b> Цель: инвентаризация ресурсов личности.</p> <p><b>4. Упражнение «Интервью»</b></p> <p>Рефлексия занятия. Заполнение дневника</p>	<p>Гуашь, белила, кисти: «щетина пл» №14, «щетина кр» №16, «белка» №0, акварельная бумага, вода, салфетки</p>	<p>10</p> <p>15</p> <p>40</p> <p>15</p>	80
15	<p><b>1. Упражнение «Я и мир»</b></p> <p><b>2. Упражнение "Шарик"</b></p> <p><b>3. Познавательная беседа «Управляемый конфликт»</b> Цель: познакомить участников с понятиями: мягкая и жесткая конфронтация, конфликтогены и синтонное общение, способами управления конфликтами.</p> <p><b>4. Упражнение «Раздувание конфликта»</b> Цель: помочь осознанию того, как легко можно попасть в конфликтную ситуацию.</p> <p><b>5. Музыкалотерапия, просмотр видеопейзажей</b></p>	<p>«микрофон» воздушные шарики, ноутбук, проектор, колонка, видеопейзажи</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>30</p> <p>15</p> <p>10</p>	85

	<b>6. Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия.		10	
16	<b>1. Упражнение «Комплимент»</b> <b>2. Упражнение «Глаза в глаза»</b> Цель: сплочение членов группы (с комфортным партнером) и актуализация проблемных зон в личностном пространстве (с дискомфортным). <b>3. Правополушарная техника «Птицы на ветке»</b> Цель: формирование толерантности к людям. <b>4. Упражнение «Маски релаксации для мышц лица (мышечное дыхание)»</b> Цель: снять мышечные зажимы лица и улучшить управление мимикой. <b>5. Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	Гуашь, белила, кисти: «щетина плоская» №14, «щетина круглая» №16 «белка» №0, акварельная бумага, вода, салфетки «микрофон»	5 15 40 5 10	75
17	<b>1. Упражнение-приветствие</b> <b>2. Упражнение «Маска гнева»</b> <b>3. Арт-практика «Книга рук»</b> Цель: диагностика особенностей личности, развитие позитивного самовосприятия, отреагирование эмоций, развитие коммуникативных навыков. <b>4. Упражнение «Самоприказы»</b> <b>5. Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	цветные карандаши, восковые мелки, краски, лист бумаги, ножницы, старые журналы, клей и разные остатки материалов.	5 5 50 10 10	80
18	<b>1. Упражнение-приветствие</b> <b>2. Упражнение «Маска поцелуя»</b> <b>3. Социально-ролевая игра «Вампиры»</b> Цель: осознание участниками формирования у них со стороны медиапространства различных зависимостей (никотиновой, алкогольной и т. п.). <b>4. Упражнение на расслабление</b> <b>5. Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	«микрофон»	5 5 30 15 15	70
19	<b>1. Упражнение-приветствие</b> <b>2. Упражнение «Маска смеха»</b> <b>3. Мастер-класс «Архетип Хранительницы»</b> Цель: познакомить с архетипом Хранительницы, помочь раскрыть необходимые качества личности <b>4. Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	фольга, деревянные шпажки, полимерная глина (пластилин), влажн салфетки.	10 5 50 15	80
20	<b>1. Упражнение-приветствие</b> <b>2. Упражнение «Техника успокоения»</b> <b>3. Практика публичного выступления на тему «Мой идеал»</b> <b>4. Упражнение «Техники расслабления»</b> <b>5. Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника	«микрофон»	10 10 30 10 15	75

21	<p><b>1. Упражнение- приветствие</b></p> <p><b>2. Упражнение «Техники расслабления»</b></p> <p><b>3. Театральные этюды: «Перевоплощение»</b> Цель: развивать умения воспринимать особенности психологических типов в различных проявлениях.</p> <p><b>4. Правополушарное рисование «Взгляни на мир под другим углом»</b> Цель: развитие креативного мышления, поиск выхода из трудностей</p> <p><b>5. Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника</p>	<p>Гуашь, белила, кисти: «щетина плоская» №14, «щетина круглая» №16 «белка» №0, акварельная бумага, вода, салфетки «микрофон»</p>	10 10 15 30 10	75
22	<p><b>1. Упражнение- приветствие</b></p> <p><b>2. Упражнение самовнушения</b></p> <p><b>3. Правополушарн. рис. «Сквозь замочную скважину»</b> Цель: формир. креативного мышления</p> <p><b>4. Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника</p>	<p>Гуашь, белила, кисти: «щетина пл»№14,«щетина кр»№16, «белка» №0, акв. бумага, вода, салфетки</p>	10 10 30 15	65
23	<p><b>1. Упражнение- приветствие</b></p> <p><b>2. Упражнение «Промывание мозгов»</b></p> <p><b>3. Социально-ролевая игра «Тяжело в учении – легко в бою!»</b> Цель: отработать модели управляемого конфликтного коммуникат. поведения: мягкой и жесткой конфронтации, управляемого конфликта.</p> <p><b>4. Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника</p>	<p>«микрофон»</p>	10 15 40 15	80
24	<p><b>1. Упражнение- приветствие</b></p> <p><b>2. Упражнение Социально-ролевая игра «Я тебя понимаю!»</b> Цель: отработать нейтральную и синтонную модели коммуникации.</p> <p><b>3. Упражнение на активизацию организма</b></p> <p><b>4. Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника</p>	<p>«микрофон»</p>	5 40 10 10	65
25	<p><b>1. Упражнение- приветствие</b></p> <p><b>2. Медитативная практика «Семейное счастье»</b> Цель: способствовать актуализации психич состояния, проживаемого в счастливой семейной жизни и построению правильных отношений в семье</p> <p><b>3. Этюды на семейную тему</b></p> <p><b>4. Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия занятия. Заполнение дневника</p>	<p>«микрофон»</p>	5 30 20 15	70
26	<p><b>1. Упражнение- приветствие</b></p> <p><b>2. «Архитепический арт-конструктор»</b> Цель: фиксирование внимания педагогического персонала на ресурсной ситуации профессионального успеха.</p> <p><b>3. Упражнение «Интервью»</b> Рефлексия курса программы психол коррекции профессионального выгорания. Заполнение дневника самонаблюдений. <b>Повторная диагностика.</b></p>	<p>Арх арт-констр (спектрокарты и фотографические ландшафтные фоны, архетипические фигуры) «микрофон»</p>	5 40 30	75

## 7. Используемые методики, технологии, инструментарий

- психодиагностический метод - анкетирование по методу К. Маслач, С. Джексон (в адаптации Н.Е. Водопьяновой) «Диагностика профессионального выгорания»;

- методика диагностики уровня «Эмоционального выгорания» В. В. Бойко.
- методы обработки экспериментальных данных.

*Методы работы с группой:*

- арт-терапевтические встречи;
- мастер-классы;
- беседы-обсуждения.

В программу встроены интерактивные технологии для создания атмосферы сотрудничества, диалога, взаимодействия:

- *работа в парах*: обсуждение, интервью с партнером, анализ продукта творческой деятельности партнера и др.;

- *работа в малых группах*: использование коллективного разума;

- «*микрофон*» дает возможность каждому высказать свою мысль или позицию, но не комментировать и не оценивать ответ, не перебивать, не выкрикивать -говорит только тот, у кого символический микрофон;

- *дискуссии и дебаты* (убедить других в правильном подходе своего решения);

- *социально-ролевые игры*, направленные на актуализацию невербальной системы взаимодействия людей, отработку модели управляемого конфликтного коммуникативного поведения, развитие свойств внимания, памяти, речи, способности воспринимать особенности различных психотипов людей в жизненных ситуациях;

- *метод мини-проектов*;

- *элементы телесно-ориентированной терапии* (А.И. Копытина);

- *упражнения для развития саморегуляции произвольной активности личности*;

- *направленные визуализации, медитативные практики*

- *элементы аутогенной тренировки* (по И. Г. Шульцу), *мышечная релаксация*.

*Арт-терапия* в данной работе рассматривается в терапевтическом и коррекционном воздействии искусства на человека и проявляется в реконструировании психотравмирующих ситуаций через творческую деятельность, отреагировании и вытеснении переживаний травмы в продукт, создание новых позитивных переживаний, что обусловлено функциями арт-терапии (Е. Медведева, И Левченко, Т. Добровольская и др.): катарсической, регулятивной, коммуникативно-рефлексивной. Метод практически не имеет возрастных ограничений в использовании и не требует специальных художественных способностей (А.И. Копытин). Используются:

- «*Архитепический арт-конструктор*» - инновационная технология А.И. Копытина направлена на фиксирование внимания педагогического персонала на ресурсной ситуации профессионального успеха;

- *куклотерапия* (по методу Т.Б. Зинкевич-Евстигнеевой), как диагностика эмоционального состояния педагога и мягкая коррекция необходимых качеств и особенностей личности, заключается в создании куклы из полимерной глины для сонастройки с образом, позволяя ему проявляться в авторе куклы, а также снять напряжение, отреагировать злость. Эффективно использовать ее в сочетании со:

- *сказкотерапией, ее архетипическими ролями* (Т.Б. Зинкевич-Евстигнеева);

- *музыкотерапией*;

- *изотерапией*;

- *правополушарное или интуитивное рисование* - это творчество в «П-режиме», при этом правое полушарие активно, а деятельность левого подавляется, активно развивая межполушарную связь; помогает понять себя, снять напряжение, проработать отрицательные эмоции и чувства, повысить самооценку (автор метода Бетти Эдвардс);

- *нейрографика* – графический метод трансформации сознания (автор метода П. Пискарев); эффективна для изменения в положительную сторону своего существования и предназначена для отображения неосознаваемого (подсознательных страхов, убеждений и пр.), а также жизненного опыта;

## **8. Способы, которыми обеспечивается гарантия прав участников**

Гарантия прав участников программы обеспечивается выполнением требований этического кодекса педагога-психолога службы практической психологии образования России. Реализация программы построена на следующих принципах:

Принцип компетентности (владение методологии, теории психологии и психодиагностики, практическими и методическими умениями и навыками);

Принцип саморазвития участников программы;

Принцип сотрудничества (готовность к согласованной, слаженной работе с коллегами, открытость, уважительное отношение к различиям во мнениях и подходах);

Принцип использования имеющегося положительного профессионального и жизненного опыта участников;

Принцип рефлексивности;

Принцип востребованности результатов участия в программе в практике;

Принцип эффективности рекомендаций предполагает, что они способствуют максимально эффективному достижению поставленной цели.

## **9. Сферы ответственности, основные права и обязанности участников**

*Основные права и обязанности педагога-психолога:*

- организовать условия для проведения мероприятий программы;
- избегать причинения вреда и нести за свои действия ответственность;
- использовать методики, не представляющие опасности для психологического здоровья участников программы;

- психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы.

*Участники программы имеют право на:* добровольное участие в программе, право отказаться от выполнения того или иного упражнения и программы в целом и уважительное отношение к себе и к другим;

*Участники программы обязаны:* не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы и соблюдать режим посещения занятий.

## **10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы**

Психологические занятия проводят педагоги-психологи образовательных учреждений, имеющие высшее профессиональное образование, обладающие опытом проведения групповых занятий со взрослыми с использованием интерактивных технологий, владеющие элементами арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, технологиями аутогенной тренировки и мышечной релаксации.



### *Организационные условия*

Для занятий необходимы: просторный зал, помещение кабинета психолога, стулья, столы, ноутбук, проектор, колонка, флеш-накопители, альбомы видео- и аудиозаписей для музыкотерапии, канцелярские принадлежности для арт-терапии, прописанные в занятиях (пластилин или полимерная глина, фольга, деревянные шпажки, гуашь, кисти, листы бумаги А3, А4, А5, старые журналы, клей, цветные карандаши, фломастеры, стразы и т.п), световые столы для рисования песком или подносы с песком, «Архитепический арт-конструктор» А.И. Копытина.

Перед началом курса занятий рекомендуется провести семинар-практикум о специфике профессионального выгорания, причинах и симптомах проявления, последствиях для здоровья и жизни человека и диагностику психологического состояния участников (пункт 7) с индивидуальным информированием о результатах.

### **11. Сроки и этапы реализации программы**

По заявке руководителя дошкольной организации программа рассчитана на 6 месяцев по 1 академическому часу в неделю. Продолжительность каждого занятия 1-1,5 часа. Общая продолжительность программы 26 часов. Для профилактики профессионального выгорания занятия могут проводиться два раза в месяц в течение всего учебного года. Этапы реализации программы представлены в модели:

1 этап – первичная диагностика. Цели: диагностика синдрома профессионального выгорания педагогического персонала ДОО, выявление факторов, влияющих на формирование синдрома выгорания в данном ДОО.

2 этап - психолого-педагогическая коррекция синдрома профессионального выгорания педагогов ДОО. Цель: снижение уровня профессионального выгорания посредством гармонизации и оптимизации психофизиологического развития и повышения социально-психологических компетенций педагогов.

3 этап – повторная диагностика. Цель: диагностика уровня синдрома профессионального выгорания педагогов после реализации программы.

4 этап - анализирование результатов диагностики после коррекции. Цель: определение динамики воздействия коррекционных мер на психологическое состояние педагогов и проявления профессионального выгорания.

5 этап, итоговый – анализ результатов коррекционной деятельности. Цель этапа: скорректировать проявление синдрома выгорания педагогического персонала ДОО.

### **12. Ожидаемые результаты реализации программы:**

- педагоги получают необходимые знания о синдроме профессионального выгорания и способах его профилактики, овладеют приемами самопомощи в ситуациях стресса и эмоционального напряжения;

- повысится психологическая культура и коммуникативная компетентность педагогического персонала, выражающаяся в знаниях, умениях и навыках, которые могут обеспечить эффективное общение с родителями и детьми;

- активизируются личностные ресурсы участников занятий программы и повысится их мотивация в самосовершенствовании, что способствует росту профессионального и личностного саморазвития педагога;

- участники сформируют установку на укрепление психического здоровья;

- снизится уровень профессионального выгорания педагогов.

### 13. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Проверка эффективности данной программы проводится до и после коррекционных мероприятий диагностикой профессионального выгорания (пункт 7). Внутренний контроль осуществляется администрацией образовательной организации.

### 14. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Количественные критерии оценки эффективности реализации программы – по результатам диагностики профессионального выгорания (пункт 7) показатели уровня эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений.

Качественные критерии – обратная связь участников программы, наблюдения ведущего программу психолога, отзывы руководителя.

### 15. Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации

Апробация программы проводилась на базе МБДОУ «ДС №337г. Челябинска» в 2020-2021 учебном году. Принимали участие 16 человек педагогического персонала: 13 педагогов, 2 специалиста, заведующий ДОО, имеющие средне-специальное и высшее образование, в возрасте от 25 до 52 лет. Стаж работы: от 2 лет до 25 лет.

Диагностика профессионального выгорания на первом этапе выявила средний уровень общего значения выгорания педагогов – 66,1, но высокий уровень эмоционального истощения имеют 74% (12) педагогов, у 26% (4) педагогов – средний уровень. Высокий уровень деперсонализации у 43% (7) педагогов. Высокий уровень редукции профессиональных достижений выявлен у 12% (2) педагогов (рисунок 1). Это показывает присутствие синдрома профессионального выгорания в данном ДОО.

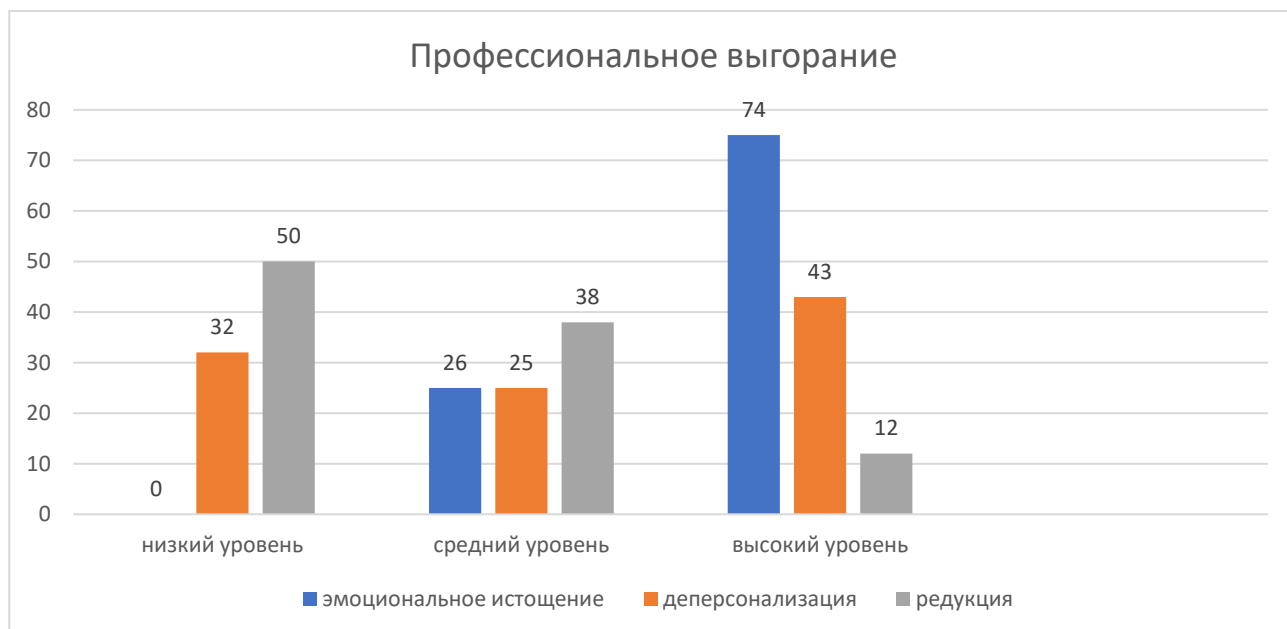


Рисунок 1 – Результаты первичной диагностики профессионального выгорания по методике К. Маслач и С. Джексона (в адаптации Н.Е. Водопьяновой).

Общий уровень профессионального выгорания педагогов после реализации программы находится на среднем уровне и соответствует 46,1 б., индекс синдрома выгорания  $p=0,3$ . Так, по шкале «эмоциональное истощение» высокий уровень снизился до 4 (25%) педагогов, средний – увеличился до 8 (50%) человек, низкий увеличился до 4 (25%) педагогов. По шкалам «деперсонализация» - высокий уровень снизился до 2 (12%) педагогов, низкий уровень увеличился до 9 (56%) педагогов. Высокий уровень редукции снизился до 1 (6%) педагога, а низкий увеличился до 12 (75%) респондентов. Полученные результаты отражены в диаграмме на рисунке 2.



Рисунок 2 - Результат повторной диагностики профессионального выгорания по методике К.Маслач и С. Джексона (в адаптации Н.Е. Водопьяновой).

Таким образом, анализ результатов двух исследований и принятых коррекционных мер показал, что при сохранившемся общем среднем уровне профессионального выгорания значение его снизилось, а также снизились показатели отдельно по шкалам. Уровень эмоционального истощения у данной группы педагогов уже не так ярко выражен, а проявления профессиональной деформации, эмоциональной отстраненности сохранились только у 2 (12%) педагогов.

### Список литературы

1. Бабинцева Л.Н. Развитие социально-психологической компетентности как ресурс профилактики «эмоционального выгорания» у педагогов /Л.Н. Бабинцева // Педагогический ИМИДЖ: конф. - Иркутск, 2017. – С.118-125.
2. Водопьянова Н.Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда / Н.Е. Водопьянова // Автореф. дис. канд. психол. наук д.п.н. – Санкт-Петербург, 2014 – 49 с.
3. Гордеева М. А. Эмоциональное выгорание государственных служащих в моно и поликультурных трудовых коллективах: исследовательские задачи / М. А. Гордеева, В. В. Константинов / Наука и бизнес: пути развития. 2014. № 4 (34).- С. 11-13.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Тайный шифр женских сказок / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева / Издательство: Речь. - 2019. - 220 с.

5. Копытин А.И. Техники телесно-ориентированной арт-терапии [Текст] / А.И. Копытин, Корт Б. — М.: Психотерапия, 2011 — 128 с.
6. Крылов А. А. Психология: учебник / А. А. Крылов. — 2-е изд. — М.: Проспект, 2005. — 496 с.
7. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. — СПб.: Речь, 2003. — 256 с.
8. Литке С. Г. Я себя для себя открываю: Курс развития психологической компетентности : программа и метод. рекомендации / С. Г. Литке. — Челябинск, 2010. — 96 с.
9. Маришук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Изд-во «Сентябрь», 2011. — 260 с.
10. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие / А. А. Осипова - М. : Сфера, 2010. - 510 с
11. Орел В. Е. Синдром психического выгорания: мифы и реальность / В.Е. Орел - Харьков: Гуманитарный центр, 2014. - 294 с.
12. Организация профилактики профессионального выгорания педагога: методические рекомендации / сост.: И.В. Комякова, Н.Н. Гееб, Л.Е. Турова, Н.И. Приходько – под общ. ред. Т.Б. Игониной. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2015 – 99 с.
13. Психология. Словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского; 2-е изд., испр. и доп. – М. : Политиздат, 1990. – С. 375.; Погосова Н.М. Цветовой игротренинг. – СПб.: Речь, 2007. –152 с.
14. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учебное пособие для студентов высшего учебного заведения / В.И. Петрушин – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000. –176 с.
15. Санкович Н.А. Методичка по арт-терапии / Н.А. Санкович. – [Электронный ресурс] / URL: <http://www.twirpx.com/fail/288582/>. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 06.10.13.
16. Суханова С. Радуга снаружи, радуга внутри. Техники интуитивного рисования в арт-подходе, 118 с. - [Электронный ресурс] – в закрытом доступе.
17. Тарарина Е. Шкатулка мастера. Практикум по арт-терапии. (Библиотека Арт-терапевта) / Е. Тарарина. – М.: ООО «Вариант» при участии ИП Шиманского А.Г., 2017. – 208 с.
18. Уханова А. Использование арт-терапевтической технологии «Архетипический арт-конструктор» в психолого-педагогическом сопровождении участников образовательного процесса [Текст] / А. Уханова// Исцеляющее искусство: международный журнал арт-терапии.- 2018.- №4.- С.28-32
19. Фетискин Н.П. Диагностика профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [Текст] / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. - Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: 2012. – 362 с.
20. Элькин В.М. Чудо музыки. Заметки практикующего музыкального психотерапевта / В.М. Элькин / Музыкальная психология и психотерапия. -2008.-№2. - С. 118-130

**Приложение 1**  
**Примеры конспектов занятий программы**  
**Занятие 8**

**Погружение**

**1. Упражнение-приветствие**

Продолжительность: 5 мин.

Участники становятся в круг, и каждый приветствует всех сразу, используя только пантомимические приемы: жесты, мимику, телесные формы.

**2. Упражнение «Формулы»**

Продолжительность: 10 мин.

Внушение и самовнушение играют огромную роль в нашей жизни, в конкретных жизненных ситуациях. Но наше воображение в нашей власти. Необходимо составить словесные формулы, соблюдая ряд правил:

1. Формулы должны быть утвердительными (не содержать отрицания «не»).

2. Если слишком жесткое категоричное звучание формулы вызывает у вас внутренний протест, сделайте ее более мягкой.

3. Формулы должны быть краткими, лаконичными.

В дальнейшем возможна корректировка текста для более эффективного действия формул.

**Основная часть**

**3. Сеанс музыкотерапии**

Цель: познакомить педагогов с одним из нетрадиционных способов сохранения и укрепления физического и психологического здоровья – музыкотерапией и научить применять их на практике, а также зарядиться радостью или обрести душевный покой.

Продолжительность: 20 мин.

Инвентарь: ноутбук, колонка, подобранная музыка.

При первой встрече обязательна вступительная беседа об оздоровительном воздействии музыки на организм человека, его психоэмоциональную сферу. Важно найти убедительные, интересные примеры такого воздействия. Например, слушателей всегда привлекает информация об «эффекте Моцарта», особенно, когда приводится случай из жизни известного французского актера Ж. Депардье.

Очень важным является установление с педагогами доверительных отношений. Необходимо их настроить на открытость музыке, позволяющую свободно принимать звуки сердцем, всем существом. Ввести в особую атмосферу доверия помогает спокойный голос ведущего, просьба сесть удобно, расслабиться, прикрыть глаза, сосредоточиться какое-то время на дыхании. Занятие не должно быть слишком долгим и выстроенным так, чтобы участники сначала смогли расслабиться, постепенно входя в музыкальный поток, следя за мелодией, становящейся своеобразной, «тропинкой, по которой слушатель пойдет и посетит самые потаённые уголки души». Следующим фрагментом сможет стать более активная музыка. Завершить сеанс может более спокойная музыка.

Рекомендуемый музыкальный ряд: К. Сен-Санс «Лебедь», В. Моцарт «Маленькая ночная серенада», I часть, Ф. Шопен Концерт для фортепиано с оркестром №1, II часть.

В течение сеанса может звучать и одно произведение, например, В. Моцарт «Маленькая ночная серенада», I часть.

**4. Упражнение «Песочная мандала»**

Рекомендация. Рассказать о мандалотерапии, используя презентацию в приложении и музыкальное сопровождение из альбома музыкотерапии.

Продолжительность: 30 мин.

Описание процесса:

- Засыпьте поверхность светового стола ровным слоем песка или разровняйте поверхность песка в песочнице. Очертите круг диаметром 27 см.

- Изобразите что-нибудь в центре круга, нарисовав или выложив камешками/пуговицами, которые в наибольшей степени приятны вам в данный момент. Сфокусируйте внимание на нарисованной вами форме и подумайте, какое следующее действие она вам подсказывает.

- Важно получить от этой работы удовольствие. Внешние границы круга не должны являться для вас непреодолимым препятствием. Если вы хотите выйти за их пределы, вы можете это сделать — это ваш круг.

- Когда вы закончите рисовать, подпишите рисунок и поставьте дату, а также укажите, где находится верхняя часть изображения. Сделайте фото.

### **Завершение**

#### **5. Рефлексия занятия.**

Продолжительность: 10-15 мин.

- Ваше самочувствие сейчас?

- Что больше всего понравилось?

#### **Заполнение дневника самонаблюдений**

Ведущий просит участников занятия представить себе, что корреспонденты известного издания будут брать у них интервью по поводу их впечатлений от занятия. Передавая друг другу импровизированный «микрофон» (маркер), участники высказываются о результатах работы на занятии. Игра «Интервью» проводится после каждого занятия. Ведущий может помочь вопросами:

- Ваше самочувствие сейчас?

- Что больше всего понравилось?

В конце занятия ведущий знакомит участников с формой дневника самонаблюдений, объясняет смысл его заполнения после каждого занятия: дневник поможет осмыслению итогов программы занятий каждым участником, позволит выделить личностную значимость и практические результаты этой работы.

Важно обратить внимание участников на неоднозначность описания процессов и формулирования выводов. Сообщите, что инсайтовые выводы могут возникать в процессе занятий, сразу после выполнения какой-либо психологической практики (например, во время проговора) или спустя некоторое время.

Процессу рефлексии в форме ведения дневника отводится время на каждом занятии. Участники описывают весь спектр психических явлений, который они наблюдают у себя. Рекомендуется организовать пространство: зажечь свечи, приглушив общее освещение, включить мелодичную тихую музыку.

### **Занятие 3**

#### **Погружение**

##### **1. Упражнение-приветствие**

Продолжительность: 5 мин.

Участники свободно передвигаются по комнате, устанавливая контакт глазами, затем совершают ритуал приветствия. В процессе приветствия участникам нужно внимательно наблюдать за своими реакциями. Тренеру важно понимать, что актуализированные психические процессы, состояния – это важный информационный

аналитический материал. Поприветствуйте друг друга как можно оригинальнее, учитывая индивидуальные особенности личности того, к кому вы обращаетесь. В процессе приветствия возьмитесь за руки и смотрите друг другу в глаза.

## **2. Упражнение «Внимание, внимание! Говорит и показывает...!»**

Цель: способствование быстрой мобилизации психических процессов: внимания, памяти, лингвистического мышления, речи.

Продолжительность: 10 мин.

Участники располагаются в кругу и по очереди, представляя себя в роли корреспондентов, делают сообщения об участнике, сидящем слева, начиная с фразы: «Внимание, внимание! Говорит и показывает...!». Регулировать процесс удобнее, например, передавая «микрофон» из рук в руки по кругу по часовой стрелке и обращаясь к следующему «корреспонденту» по имени. Сообщения должны быть очень точными и лаконичными, содержащими только позитивную информацию о личности. Останавливать процесс не желательно, однако, если участник затягивает время, то можно дать реплику: «Время!»

### **Основная часть**

## **3. Упражнение «Луг - лес – река - луг»**

Продолжительность: 20-30 мин.

Закройте глаза, сядьте удобно, руки положите на колени. Сделайте три глубоких вдоха, вдыхайте и выдыхайте спокойно. Вдох носом, выдох ртом, губы при этом чуть приоткрыты. Посторонние мысли протекают мимо. Дыхание свободное и размеренное, покой.

Представьте, что внутрь с воздухом в грудную клетку попадает «добрая» энергия. Чистая, светлая, теплая. С каждым вдохом ее больше. Почувствуйте ее тепло, почувствуйте тепло в груди, оно ниточками проникает во все клеточки вашего тела, эти лучики согревают своим теплом. Вам уютно, приятно, комфортно, тепло, вы отдыхаете. Вдох - выдох. Концентрируйтесь на выдохе. А теперь представьте, что вы - на лугу, залитом светом солнца. Смотрите, вслушайтесь в звуки, почувствуйте запах. Идите по лугу. Вы идете по дороге. Что это за дорога? Лес - вы заходите в него. Запах, звуки, деревья. Вы в лесу. Тропа выводит из леса. Вы у реки. Какая она? Вы входите в воду. Что вы ощущаете? Переходите реку. Снова луг. Запах, цветы, ветерок. А теперь на счет три вы откроете глаза. Раз, два, три - открыли глаза.

Задание: изобразите в цвете то, что вы увидели. Поразмышляйте, каковы ваши ощущения от выполнения упражнения. Рекомендуется прослушивание музыки из альбомы музыкотерапии.

### **Завершение**

## **4. Упражнение "Полное дыхание"**

Продолжительность: 5-10 мин.

Дышите через нос так, чтобы заполнялась нижняя часть легких. Этого можно достичь, надувая брюшную стенку. Губы приоткрыты. Затем заполните среднюю часть легких, расширяя нижнюю часть области ребер и грудную клетку. Заполните воздухом верхнюю часть легких, слегка приподнимая плечи и вытягивая живот. Задержите дыхание на несколько секунд. Медленно выдохните, втягивая живот.

## **5. Рефлексия занятия. Упражнение «Интервью»**

Продолжительность: 10-15 мин.

- Ваше самочувствие сейчас?
- Что больше всего понравилось?

Заполнение дневника самонаблюдений.

## Занятие 11

### Погружение

#### 1. Упражнение-приветствие

Продолжительность: 5-10 мин.

Участники свободно передвигаются по комнате, устанавливая контакт глазами, затем совершают ритуал приветствия. В процессе приветствия участникам нужно внимательно наблюдать за своими реакциями. Тренеру важно понимать, что актуализированные психические процессы, состояния – это важный информационный аналитический материал. Поприветствуйте друг друга как можно оригинальнее, учитывая индивидуальные особенности личности того, к кому вы обращаетесь. В процессе приветствия возьмитесь за руки и смотрите друг другу в глаза.

#### 2. Упражнение «Самопрограммирование»

Продолжительность: 10-15 мин.

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

- Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

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

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

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

- Мысленно повторите его несколько раз.

### Основная часть

#### 3. Мастер-класс куклотерапии «Возлюбленная»

Цель: познакомить педагогов с методом куклотерапии, архетипом Возлюбленной и помочь раскрыть в себе необходимые качества этого архетипа.

Продолжительность: 60 мин.

Материалы: фольга, деревянные шпажки, полимерная глина (или пластилин), влажные салфетки.

Кукла - это созданное человеком из дерева, ткани, кожи изображение живого существа (зверя, человека). Свернули тряпочку и дали в ручку младенчику – уже кукла. Создавая образ, мы сонастраиваемся с процессом, с той частотой, увеличивается любовь в нас и проявляем внутри образ – куклотерапия. Разрешаем внутри нас развернуться программам, раскрывая возможности. Куклы несут энергию, образ, и он в нас отражается.

Главные принципы куклотерапии:

- последовательное проживание чувств при изготовлении спонтанных кукол;

- постепенно создавая образы, найти в себе эти качества.

Можно выделить три основных предназначения женщины (Т.Д. Зинкевич – Евстигнеева):

1. Быть с мужчиной, любить и быть любимой – архетип Возлюбленной, который «разворачивает энергию Любви на мужчину»

2. Творить нечто новое – дать жизнь ребенку, идее, проекту – архетип Матери, который направляет энергию Любви на творчество.



3. Поддержать род, хранить «тайны» рода и улучшать его – архетип Хранительницы, который направляет энергию Любви на улучшение качества потомства.

Архетипические роли – это древняя матрица поведения, в которой записаны все долженствования для Мужчины и Женщины, то, что от них ждут.

Есть долг, а есть бремя. Долг – он от Бога, для нашего духовного развития. ДОЛГую задачу, которую мы решаем в жизни. Чувство долга – красивое, позитивно окрашенное чувство. Долг превращается в бремя, которое начинает тяготить, и тогда выполняем архетипическую роль с тяжелыми, темными чувствами.

Что вправе ожидать мужчинам от женщин?

Любви к мужчине, нежности, заботы, ощущения своей нужности и понимания. Продолжения Рода, хозяйственности, очага, собственных ресурсов. Веру в Мужчину. Женщина, как генератор его идей, мотиватор для социального роста. Чем более тонко Мужчина развит, тем больше высших архетипических ролей он ожидает.

Конфликт ценностей приводит к разводу, т.к. ценности не меняемы. Женщина должна совершенствоваться.

Архетип Возлюбленной дает женщине большую изобретательность и творчество. Она может придумать неожиданный ход, игру, которая обновит отношения, переведет их на новый уровень.

Помогает найти своего Мужчину.

1 цикл – привлечение партнера (удивительнейшая энергетика, если сонастраиваемся, то уже энергетiku чувствуем, ключи активируем, как быть любимой, желанной, творческой, любить саму себя). Каждая женщина знает, как быть возлюбленной, знает эти ключи, надо только сонастройку сделать.

Гармоничный архетип – удивительная сила противопоставления обыденности и однообразию. Быть Музой со своей идеей, влюбить в свою идею.

2 цикл – поддержание отношений.

3 цикл – обновление отношений.

*Вопросы:*

Что мне мешает качественно исполнять роль? (трудоголизм, матерью ему стала, обыденность)

Что мне помогает? (Что поможет ощутить эту энергетiku? Гармонизация, взаимодействие)

Рекомендуется легкий музыкальный фон из альбома музыкотерапии. Ведущий показывает, как сделать основу куклы из фольги и «одеть» куклу (рисунок 1). Наблюдает за процессом и деталями куклы, при необходимости задает вопросы, давая возможность автору корректировать модель куклы.

**Завершение**

**4. Рефлексия занятия. Упражнение «Интервью»**

Продолжительность: 10-15 мин.

- Ваше самочувствие сейчас?

- Что больше всего понравилось?

**Заполнение дневника самонаблюдений.**

## Приложение 2

### Диагностика педагогического состава образовательного учреждения на предмет профессионального выгорания

#### Диагностика профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой)

Авторы методики: американские психологи К. Маслач и С. Джексон.

Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой.

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

Шкалы: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений.

Назначение теста: изучение степени профессионального выгорания.

Инструкция:

Ответьте, пожалуйста, как часто вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту вариант ответа: «никогда», «очень редко», «иногда», «часто», «очень часто», «каждый день».

Тест

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. После работы я чувствую себя, как выжатый лимон.
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.
10. В последнее время я стал более черствым по отношению к тем, с кем работаю.
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.

22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекалывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Обработка и интерпретация результатов теста

Опросник имеет три шкалы:

- «эмоциональное истощение» (9 утверждений);
- «деперсонализация» (5 утверждений);
- «редукция личных достижений» (8 утверждений).

Варианты ответов оцениваются следующим образом:

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

Ключ к тесту

Ниже перечисляются шкалы и соответствующие им пункты опросника.

- «Эмоциональное истощение» – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).
- «Деперсонализация» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).
- «Редукция личных достижений» – ответы «да» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у обследованного выражены различные стороны «выгорания». О тяжести «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.

Субшкала	Низкий уровень L	Средний уровень M	Высокий уровень H
Эмоциональное истощение (среднее - 19,73)	0-15	16-24	25 и больше
Деперсонализация (среднее - 7,78)	0-5	6-10	11 и больше
Редукция профессионализма (среднее - 32,93)	37 и больше	31-36	30 и меньше
Профессиональное выгорание	0-49	50-75	76-132

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

Содержательные характеристики шкал

«Эмоциональное истощение» - процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении,

равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.

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

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

Подсчёт интегрального индекса выгорания

В 2007 году в НИПНИ им. Бехтерева был предложен способ определения системного индекса синдрома перегорания на основании математической модели определения расстояния между точками в многомерном пространстве. Данный метод позволяет получить единый количественный показатель на основе параметров синдрома перегорания, полученный при помощи теста МВІ. Получение системного показателя позволяет дать более точную оценку распространенности синдрома перегорания.

При этом нулевой точкой, «началом координат» считается точка, соответствующая отсутствию нарушений по всем трём шкалам - 0 баллов. Для того, чтобы данная математическая модель была валидной, необходимо отсутствие значимых корреляций между шкалами, что было подтверждено исследованиями в лаборатории клинической психологии в НИПНИ им. Бехтерева. Кроме того, считается, что каждая шкала вносит равный вклад в формирование понятия «профессиональное выгорание», но каждая шкала имеет разное количество пунктов, вследствие чего значение по шкале приводится к нормативу делением на максимальное количество баллов.

Вычисление производится по следующей формуле:

$$\rho = \sqrt{\frac{(EE_x/54)^2 + (DP_x/30)^2 + (1 - PA_x/48)^2}{3}}$$

, где:

EE<sub>x</sub>- значение респондента по шкале «Эмоциональное истощение»

54- максимальное значение по шкале «Эмоциональное истощение»

DP<sub>x</sub> -значение респондента по шкале «Деперсонализация»

30 - максимальное значение по шкале «Деперсонализация».

PA<sub>x</sub> - значение респондента по шкале «Редукция профессиональных достижений».

48 - максимальное значение по шкале «Редукция профессиональных достижений».

Итоговое значение может быть от 00 (нет выгорания) до 11 (максимально выраженное выгорание).

### **Методика В.В. Бойко «Исследование эмоционального выгорания»**

Опросник личностный, предназначенный для диагностики такого психологического феномена как «синдром эмоционального выгорания», возникающего у человека в процессе выполнения различных видов деятельности, связанных с длительным воздействием ряда неблагоприятных стресс-факторов. Разработан В.В. Бойко

По мнению автора, эмоциональное выгорание — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Стимульный материал теста состоит из 8 утверждений, к которым испытуемый должен выразить свое отношение в виде однозначных ответов «да» или «нет». Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение».

Для каждой из указанных фаз определены ведущие симптомы «выгорания», разработана методика количественного определения степени их выраженности. Ниже приводится перечень выявляемых симптомов на разных стадиях развития «эмоционального выгорания».

«Напряжение».

Переживание психотравмирующих обстоятельств;

Неудовлетворенность собой;

«Загнанность в клетку»;

Тревога и депрессия.

«Резистенция».

Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование;

Эмоционально-нравственная дезориентация;

Расширение сферы экономии эмоций;

Редукция профессиональных обязанностей.

«Истощение».

Эмоциональный дефицит;

Эмоциональная отстраненность;

Личностная отстраненность (деперсонализация);

Психосоматические и психовегетативные нарушения.

Инструкция:

Проверьте себя. Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности — пациенты, клиенты, зрители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

Стимульный материал.

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

29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется мне безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (ов).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.

57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не тратить нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня, как на профессионала — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка данных.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

1. Определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», с учетом коэффициента, указанного в скобках. Так, например, по



первому симптому положительный ответ на вопрос №13 оценивается в 3 балла, а отрицательный ответ на вопрос №73 оценивается в 5 баллов и т.д. количество баллов суммируется и определяется количественный показатель выраженности симптома.

2. Подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания».

3. Находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» — сумма показателей всех 12-ти симптомов.

Ключи.

“Напряжение”

Переживание психотравмирующих обстоятельств:

+1 (2), +13 (3), +25 (2), -37 (3), +49 (10), +61 (5), -73 (5).

Удовлетворенность собой:

-2 (3), +14 (2), +26 (2), -38 (10), -50 (5), +62 (5), +74 (3).

“Загнанность в клетку”:

+3 (10), +15 (5), +27 (2), +39 (2), +51 (5), +63 (1), -75 (5).

Тревога и депрессия:

+4 (2), +16 (3), +28 (5), +40 (5), +52 (10), +64 (2), +76 (3).

“Резистенция”

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:

+5 (5), -17 (3), +29 (10), +41 (2), +53 (2), +65 (3), +77 (5).

Эмоционально-нравственная дезориентация:

+6 (10), -18 (3), +30 (3), +42 (5), +54 (2), +66 (2), -78 (5).

Расширение сферы экономии эмоций:

+7 (2), +19 (10), -31 (2), +43 (5), +55 (3), +67 (3), -79 (5).

Редукция профессиональных обязанностей:

+8 (5), +20 (5), +32 (2), -44 (2), +56 (3), +68 (3), +80 (10).

“Истощение”

Эмоциональный дефицит:

+9 (3), +21 (2), +33 (5), -45 (5), +57 (3), -69 (10), +81 (2).

Эмоциональная отстраненность:

+10 (2), +22 (3), -34 (2), +46 (3), +58 (5), +70 (5), +82 (10).

Личностная отстраненность (деперсонализация):

+11 (5), +23 (3), +35 (3), +47 (5), +59 (5), +72 (2), +83 (10).

Психосоматические и психовегетативные нарушения:

+12 (3), +24 (2), +36 (5), +48 (3), +60 (2), +72 (10), +84 (5).

Интерпретация результатов.

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов: 9 и менее баллов — не сложившийся симптом, 10-15 баллов — складывающийся симптом, 16 -20 баллов — сложившийся симптом. 20 и более баллов - симптомы с такими показателями относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания

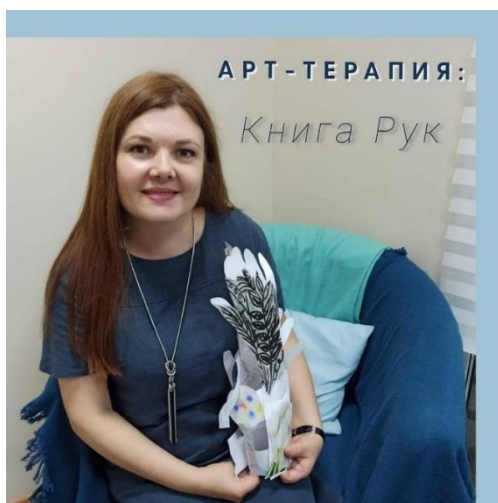
Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса — осмысление показателей фаз развития стресса — «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако, сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них

явления существенно разные: реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени: 36 и менее баллов — фаза не сформировалась; 37-60 баллов - фаза в стадии формирования; 61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.

В психодиагностическом заключении освещаются следующие вопросы: какие симптомы доминируют; какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»; объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами; какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности; в каких направлениях надо влиять на обстановку в профессиональном коллективе, чтобы снизить нервное напряжение; какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### АРТ-терапия и рекомендации к программе



*Арт-терапия (от англ. art — «искусство» + терапия) — направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества. В узком смысле слова, под арттерапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние пациента. (Википедия)*

**Арт-терапия** помогает актуализировать личностные ресурсы, необходимые для преодоления профвыгорания, выпустить накопленную негативную энергию и привести в гармонию эмоциональную сферу. Она дает выход «внутреннему ребенку», благодаря которому можно чувствовать, ощущать и познавать внешний мир. С помощью арт-терапевта человек создает абстрактные образы и находит ответы на многие актуальные вопросы, исследует страхи, и барьеры в общении. Эти образы возникают неосознанно и спонтанно, а потому снижается тревожность и сопротивление к самопознанию, как лучшему способу профилактики эмоционального выгорания и подкрепления интереса к жизни и окружающим людям. В этом смысле ценность и эффективность метода арт-терапии не имеет границ.

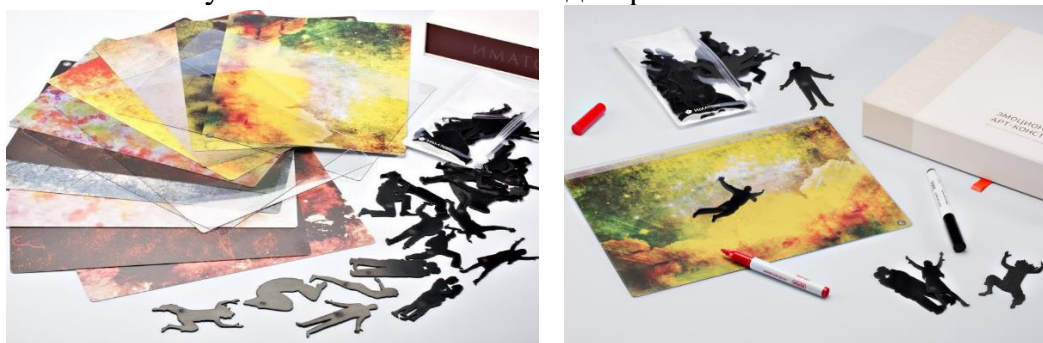
Арт-терапевтические методы зачастую выступают как вспомогательные, пронизывая весь процесс психокоррекции. Роль этих методов очень велика, так как они действительно пробуждают в человеке огромные ресурсы, эмоциональность и возрождают открытость миру и эмоциям. В большей степени мы склонны к тому, что необходимо сочетать экзистенциально-аналитический подход и арт-терапию, так как это позволит комплексно осуществлять психологическое сопровождение педагогов.

Наиболее применяемыми методиками являются упражнения в рамках **изотерапии**, позволяющие используя изобразительное искусство, проявлять свои чувства, отреагировать эмоции. Техники визуализации, используемые на основе создания мандал и т.д., способствуют раскрытию своих ресурсов, созданию «тропинки» к самости, источнику природной силы и мудрости.

**Телесно-ориентированные техники** способствуют принятию себя, своего тела, позволяют чувствовать связь с ним, реагируя на возникающие в нем изменения. Как указывает ведущий специалист в области арт-терапии А.Копытин «применение телесно-ориентированных техник арт-терапии оказывается полезным при работе с клиентами, «не чувствующими» собственного тела. Глубокое, контролируемое дыхание в ходе изобразительной деятельности может, например, обеспечить им ощущение «заземления» и более тесной, позитивной связи с телом». Освоение техник телесно-ориентированной арт-терапии поможет в дальнейшем самостоятельно снимать определенные симптомы эмоциональных нарушений.

Заслуживает внимания также одна из инновационных технологий - **«Архитепический арт-конструктор» (А.И. Копытин)**. Рекомендуется включать ее

в завершающем этапе психокоррекционной программы с целью «мотивирования к профессиональному росту, активизации профессиональной рефлексии». В качестве примера можно привести трениговую программу по психокоррекции эмоционального выгорания педагогов, предложенную Ухановой А. В частности, автор концентрирует внимание на ресурсной ситуации профессионального успеха, предлагает использовать изображения архетипических ландшафтов для активизации индивидуальных ресурсов и саногенного потенциала участников процесса. Выбирая архетипическую фигуру из арсенала конструктора как «душу» личного создаваемого ландшафта, педагоги ставят ее в выбранный ландшафт и проводят творческую работу в виде монолога от имени фигуры. Таким образом, актуализируются образы успешных и неуспешных ситуаций в профессиональной деятельности педагогов, выявляются и вербализируются основные проблемы, моделируются новые ландшафты и внедряются новые архетипические фигуры. Итогом комплексной программы является создание на основе выбранного ландшафта творческой работы «Профессиональный успех и его личностные детерминанты».



*Рисунки 1,2 – Архетипический конструктор*

Таким образом, происходит познание человеком себя через ландшафт, обогащение собственной картины внутреннего мира, открытие энергетических и психологических ресурсов. В этом процессе человек проявляет заботу о себе и своем мире, снова приближаясь к пониманию значения эмоций, «оттаивая» к жизни и ее вызовам, умело используя симбиоз личностного и природного начала. Все это приводит к активизации человека и усилению его жизнестойкости.



*Рисунки 7-8 Техники «Дерево желаний», «Книга рук»*



### **Куклотерапия в коррекционной работе с участниками образовательного процесса. Работа с образами в психологическом консультировании**

Куклотерапия — это метод психологической коррекции различных состояний при помощи кукол, это лечение с помощью кукол. Это одно из направлений арт-терапии, которое помогает клиенту допрожить непрожитые эмоции. В арт-терапию входит три элемента - психотерапевт, клиент и между ними - промежуточный объект, арт-продукт, который творит на сессиях клиент, это может быть рисунок, изделие из глины или пластилина, мелодия, инсталляция, коллаж... В куклотерапии третий элемент - это кукла.

Куклотерапия считается направлением экологичным и глубинным, потому что на куклу у клиента есть возможность перенести свои внутренние состояния, эмоции и чувства.

Кукла – это созданное человеком из дерева, ткани, кожи изображение живого существа (зверя, человека). Свернули тряпочку и дали в ручку младенчику – уже кукла. Создавая образ, мы сонастраиваемся с процессом, с той частотой, увеличивается любовь в нас и проявляем внутри образ – куклотерапия.

Разрешаем внутри нас развернуться программам, раскрывая возможности. Куклы несут энергию, образ, и он в нас отражается.

*Куклотерапия решает следующие задачи:*

- помогает отреагировать эмоции
- помогает актуализировать ресурсы
- значительно расширяет спектр личностных ролей
- дает возможность проработать тему собственной внешности и образа «Я»
- способствует повышению самооценки, уверенности в себе.
- позволяет наделять куклу состояниями и возможностями, которые он хотел бы их иметь и развивать.

Также, взаимодействуя с куклой, создавая ее, трансформируя, человек способен расстаться с некоторыми ограничивающими убеждениями, прошлыми образами себя, травмирующими состояниями.

*Что дает куклотерапия?*

Куклотерапия как уникальный метод работы с детьми, подростками и взрослыми позволяет:

- 1) проводить развивающие занятия и выстраивать коммуникацию;
- 2) развивать эмоциональный интеллект;
- 3) проводить диагностику внутренних состояний клиента и их коррекцию.

### *Главные принципы куклотерапии*

1. Последовательное проживание чувств при изготовлении спонтанных кукол.
2. Постепенно создавая образы, найти в себе эти качества.

*Куклотерапия как уникальный метод работы с детьми, подростками и взрослыми позволяет:*

- 1) проводить развивающие занятия и выстраивать коммуникацию;
- 2) развивать эмоциональный интеллект;
- 3) проводить диагностику внутренних состояний клиента и их коррекцию.

Архетип - от др.греч. «первообраз»

Мужские архетипы: Воин, Монарх, Философ, Монах, Крестьянин.

Женские архетипы: Возлюбленная, Мать, Хранительница.

Архетипические роли – это древняя матрица поведения, в которой записаны все долженствования для Мужчины и Женщины, то, что от них ждут.

Что вправе ожидать мужчинам от женщин?

- Любви к мужчине, нежности, заботы, ощущения своей нужности и понимания
- Продолжения Рода, хозяйственности, очага, собственных ресурсов
- Веру в Мужчину
- Женщина, как генератор его идей, мотиватор для социального роста
- Чем более тонко Мужчина развит, тем больше высших архетипических ролей он ожидает.

*Можно выделить три основных предназначения женщины*

(Т.Д. Зинкевич – Евстигнеева):

- быть с мужчиной, любить и быть любимой – архетип ВОЗЛЮБЛЕННОЙ, который «разворачивает энергию Любви на мужчину»;
- творить нечто новое – дать жизнь ребенку, идее, проекту – архетип МАТЕРИ, который направляет энергию Любви на творчество;
- поддержать род, хранить «тайны» рода и улучшать его – архетип ХРАНИТЕЛЬНИЦЫ, который направляет энергию Любви на улучшение качества потомства.



### **Мужские принципы:**

- активность; цель; четкость;
- алгоритм;
- конкретно, понятно;

- конфликтность, развитие через конфликт;
- необходимость в модели, инструкции, схеме, алгоритме действий.

### Пример Куклотерапии в группе

1. Подготовить рабочие места для каждого участника: фольга, инструменты, небольшой кусок телесного пластика, зубочистки, проволока, деревянные шпажки.
2. Расставить образцы кукол посередине стола для примера и вдохновения.
3. Цветной пластик расположить на отдельном столике. Участники, выбирающие цветной пластик, не будут мешать тем, кто делает кукол.



### «Песочная мандала»

Техника «Песочная мандала» направлена на расслабление и снятие внутренних блоков, развитие тактильных ощущений и фокусировку на «здесь и сейчас». Также техника применяется для развития креативности и ассоциативного мышления и способствует обретению внутреннего ресурса для решения конкретных жизненных ситуаций.

Мандала — это универсальная символическая модель мироздания и человеческого сознания, космических процессов, галактических циклов и жизненного принципа всех живых существ. Мандалы могут быть в виде огромных стен или же в виде маленьких картинок, их можно нарисовать на ткани или бумаге, вышить с помощью цветных ниток на ткани, создать из песка и цветных зерен риса...

При рисовании мандалы мы переносим наши внутренние состояния, наши эмоции и переживания из внутреннего мира на поверхность листа. Поэтому то, что у вас внутри, то и будет в мандале.

Это как зеркало, отражающее происходящее внутри. И рисуя мандалу, вы волны эмоций, которые бушуют у вас внутри, трансформируете в материальную частицу через цвет и линию на бумаге.

В этом и заключается один из важных терапевтических моментов — материализация, возможность выразить эмоции при этом в социально приемлемом формате.

Это удивительная возможность форму того, что вы переживаете на уровне эмоциональной волны и придать энергии материальную форму. Познакомится со своими состояниями.

В психотерапевтическом смысле работа с мандалами – это установление контакта с нашим внутренним «Я», с нашей интуицией и чувствами — будь то позитивные или негативные чувства, — которые могут нахлынуть на нас во время творческого процесса. Таким образом, исчезает напряжение, мы успокаиваемся, улучшается состояние нашего внутреннего мира.

Суть мандалы заключена в ее центре - источнике, из которого вытекает энергия, образующая всю форму.

Познакомлю вас с некоторыми технологиями применения мандал:

- предлагается раскрашивание мандал-раскрасок; рисование собственных мандал
- создание мандал из песка, декоративных мелких камней, природного материала.

Процесс создания мандалы поможет вам ответить на вопрос: каким образом можно преодолеть жизненные трудности?

### **Инструкция по созданию ПЕСОЧНЫХ МАНДАЛ**

Засыпьте поверхность светового стола ровным слоем песка или разровняйте поверхность песка в песочнице. Очертите круг диаметром 27 см.

Изобразите что-нибудь в центре круга, нарисовав или выложив камешками/пуговицами, которые в наибольшей степени приятны вам в данный момент. Сфокусируйте внимание на нарисованной вами форме и подумайте, какое следующее действие она вам подсказывает.

Важно получить от этой работы удовольствие. Внешние границы круга не должны являться для вас непреодолимым препятствием. Если вы хотите выйти за их пределы, вы можете это сделать — это ваш круг.

Когда вы закончите рисовать, подпишите рисунок и поставьте дату, а также укажите, где находится верхняя часть изображения. Сделайте фото.







### Правополушарное рисование

*Правополушарное рисование – это художественное творчество в «П-режиме», когда правое полушарие головного мозга получает главенствующую роль, а активность левого намеренно подавляется.*

Во время занятий правополушарным рисованием происходит активное развитие связей между правым и левым полушариями, и как результат:

- повышение концентрации внимания,
- проработка эмоций и чувств,
- активация сознания,
- остановка внутреннего диалога (схоже с медитацией),
- повышение интеллектуального уровня,
- успехи в учебе, самообразовании,
- продвижение по карьерной лестнице,
- реализацию своих способностей,
- поддержание молодости и ясности ума многие годы,
- профилактика возрастных заболеваний головного мозга.



Широко известны случаи излечения от депрессии, повышенной тревожности и раздражительности после практики рисования.

Как любая арт-терапевтическая техника, правополушарное рисование помогает понять себя, избавиться от негативных эмоций, повысить свою самооценку.

В творческом тандеме арт-терапии и интуитивного рисования в сопровождении специалиста посредством анализа работ рождаются ценные инсайты и осознания!

## **"Радужные медитации" перед началом рисования**

### **Шаг первый - поступательная релаксация**

Удобно сядьте или лягте. Убедитесь, что в комнате достаточно тепло и никто вас не побеспокоит. Вы можете укрыться одеялом, так как температура вашего тела понизится во время медитации на один - два градуса. Сделайте полный, глубокий вдох, затем закройте глаза и выдохните. Начните осознавать свое дыхание и с каждым свободным выдохом все глубже погружайтесь в расслабленное состояние. Очень приятно вот так просто расслабиться и позволить жизни на короткое время идти своим чередом мимо вас. С каждым выдохом вы расслабляетесь все больше и больше, расслабляетесь все больше и больше. Теперь направьте свое внимание на большие пальцы ног и расслабьте их. Почувствовав, что они расслаблены, плавно переведите внимание на стопы и начните их расслаблять, пока обе они не станут мягкими и полностью расслабленными. Теперь пускай приятное ощущение полного расслабления перемещается в лодыжки и затем постепенно поднимается вверх по ногам и икроножным мышцам, коленям и бедрам. С каждым выдохом вы все больше и больше расслабляетесь. Ничто не должно волновать и беспокоить вас, пока вы предаетесь все более и более глубокому расслаблению. Теперь почувствуйте, как расслабляется низ живота и, поднимаясь вверх, это ощущение заполняет весь живот. Вся нижняя часть вашего тела теперь совершенно расслабленная, совершенно расслабленная, мягкая, свободная и совершенно расслабленная. Перемещая внимание вверх, вы расслабляете грудные мышцы и плечи, и приятное ощущение полного расслабления заполняет этот участок тела. Почувствуйте, как оно распространяется и проникает в плечи, полностью устраняя давление, зажатость и напряжение. Когда вы полностью расслабили плечи, начинайте проходить поочередно вдоль каждой руки, постепенно расслабляя их до самых кончиков пальцев.

Теперь переведите внимание на шею, и пусть каждая ее мышца расслабится. Почувствуйте, как снизу вверх расслабляется лицо и как этот приятный поток достигает макушки. Расслабьте мышцы вокруг глаз. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Теперь вы полностью расслаблены, от макушки до кончиков пальцев ног, и с каждым вдохом и выдохом все глубже погружаетесь в приятное состояние релаксации и полного покоя. Теперь мысленно просмотрите свое тело и убедитесь, что каждый его участок полностью расслаблен. Теперь обратите внимание на все еще зажатые и напряженные места и расслабляйте эти мышцы, пока, наконец, не почувствуете, что стали совершенно, целиком и полностью мягким, свободным и расслабленным.

### **Шаг второй - сквозь радугу**

Сохраняя ощущение полного расслабления, представьте себя на природе. Вы идете по лугу, покрытому густой, сочной травой. День выдался великолепным, небо чистое и голубое, и только несколько пушистых облаков плывут высоко в небе. Впереди вы видите изумительно прекрасную радугу и испытываете радостное волнение, потому что никогда раньше не подходили так близко к ее подножию. От нее веет чистотой и свежестью, а таких живых красок, как цвета радуги, вы никогда в жизни не видели.

Вы приближаетесь к радуге так близко, что можете до нее дотронуться. Подняв голову, видите, что радуга уходит прямо в небо. Протягиваете руку, чтобы дотянуться до нее, ваша рука проникает внутрь красной полосы. Вы ощущаете легкое

покалывание в руке и чувствуете, как красный цвет еще больше расслабляет кисть и всю руку. Ощущение настолько приятное, что вы решаете вступить в радугу.

Теперь, оглянувшись, видите только красный цвет. Красный впереди, сзади, по обе стороны от вас, над головой и под ногами. Вас полностью заливают и окружают великолепный красный цвет. Вы чувствуете себя таким чистым, таким спокойным, таким тихим и в то же время энергичным. Вы думаете только о красном, красном, красном. Оставайтесь в этом состоянии шестьдесят секунд. Часто на этом этапе происходит спонтанное возвращение памяти о прошлом. Если у вас возникнут такие воспоминания, пребывайте в них столько, сколько вам хочется, а потом продолжайте медитацию. Если ничего не вспомните, подождите еще минуту и затем продолжайте медитацию.

Теперь вам хочется двигаться дальше, вы делаете несколько шагов и попадаете в оранжевую полосу. Красный был таким радостным и спокойным, но он ничто по сравнению с абсолютным спокойствием и тишиной оранжевого. Вы чувствуете, как нежный оранжевый цвет проникает в каждую клеточку вашего организма. Да вы и сами стали лишь оранжевым цветом, оранжевым, оранжевым.

Сделайте паузу на шестьдесят секунд и посмотрите, не вернуться ли к вам воспоминания об одной из ваших прошлых жизней. Если вернуться, наслаждайтесь ими столько, сколько вам хочется, а потом продолжайте после минутной паузы.

В вашем сознании зарождается желание продолжить свои исследования, делаете еще несколько шагов вперед и оказываетесь в желтой полосе. Вы и раньше видели желтый цвет, но никогда он не был таким ясным и совершенным. Вам кажется, что вы могли бы целую вечность купаться в его энергии, такой он тихий, спокойный и безукоризненный. Со всех сторон вас окружает желтый, желтый, желтый. Опять остановитесь на шестьдесят секунд и посмотрите, что произойдет. Когда будете готовы, продолжайте медитацию.

Оставайтесь в этом состоянии шестьдесят секунд. Часто на этом этапе происходит спонтанное возвращение памяти о прошлом. Если у вас возникнут такие воспоминания, пребывайте в них столько, сколько вам хочется, а потом продолжайте медитацию. Если ничего не вспомните, подождите еще минуту и затем продолжайте медитацию.

Теперь вам хочется двигаться дальше, вы делаете несколько шагов и попадаете в оранжевую полосу. Красный был таким радостным и спокойным, но он ничто по сравнению с абсолютным спокойствием и тишиной оранжевого. Вы чувствуете, как нежный оранжевый цвет проникает в каждую клеточку вашего организма. Да вы и сами стали лишь оранжевым цветом, оранжевым, оранжевым.

Сделайте паузу на шестьдесят секунд и посмотрите, не вернуться ли к вам воспоминания об одной из ваших прошлых жизней. Если вернуться, наслаждайтесь ими столько, сколько вам хочется, а потом продолжайте после минутной паузы. В вашем сознании зарождается желание продолжить свои исследования, делаете еще несколько шагов вперед и оказываетесь в желтой полосе. Вы и раньше видели желтый цвет, но никогда он не был таким ясным и совершенным. Вам кажется, что вы могли бы целую вечность купаться в его энергии, такой он тихий, спокойный и безукоризненный. Со всех сторон вас окружает желтый, желтый, желтый. Опять остановитесь на шестьдесят секунд и посмотрите, что произойдет. Когда будете готовы, продолжайте медитацию.

Опять остановитесь на шестьдесят секунд и посмотрите, что произойдет. Когда будете готовы, продолжайте медитацию. И вот вы готовы пройти сквозь зеленый

цвет. От живой, здоровой энергии зеленого у вас захватывает дух. Вы чувствуете, как возрождается и наполняется силой каждая клеточка вашего существа. Расслабьтесь и позвольте зеленому цвету проникнуть в каждую клетку тела. О, как прекрасен зеленый, зеленый, зеленый. Остановитесь на шестьдесят секунд и, когда будете готовы, продолжайте.

Всего несколько шагов - и вы полностью окружены голубым. Вам и раньше доводилось видеть голубой цвет, но тот ни в какое сравнение не идет с этим величественным голубым цветом. Вы оглядываетесь вокруг, охваченные восторгом от этого чудесного и великолепного голубого, голубого, голубого. Еще раз остановитесь на шестьдесят секунд.

И вот вы входите в целебные энергии синего. Вы чувствуете себя как никогда хорошо и наслаждаетесь чувством глубокого покоя и удовлетворения, глядя на изумительный синий, синий, синий. Остановитесь на шестьдесят секунд. Осталось войти еще в один цвет.

Вам не терпится погрузиться в фиолетовый, но вы удерживаете в себе все ощущения, полученные от чудесных свойств пройденных вами цветов. И вот настало время двигаться вперед. Один шаг, второй и третий. Теперь вы окружены духовными качествами фиолетового. Чувствуете, как он проникает в каждую частичку вашего тела, сознание и душу. Вам хочется навсегда остаться в фиолетовом, ощущать его умиротворяющую нежность и постепенное пробуждение вашего духовного центра. Есть нечто невыразимое в фиолетовом, фиолетовом, фиолетовом. Опять остановитесь на шестьдесят секунд. К этому моменту вы уже смогли узнать о нескольких минувших жизнях. Но могли и не узнать еще ни об одной. Это и не важно.

И вот пришло время покинуть радугу. Вы медлите с уходом, но знаете, что эта медитация дает только предвкушение того, что должно произойти. Итак, теперь вы выходите из радуги и возвращаетесь на луг с душистой травой. Вы находите красивое, приятное место, ложитесь на траву, глубоко вдыхаете и медленно выдыхаете. Теперь каждый нерв, все фибры и клеточки вашего существа полностью расслаблены. Тело мягкое, свободное и совершенно, совершенно расслабленное. Оно напитано благотворными энергиями каждого цвета радуги.

И вот настало время возвращаться в настоящее. Своим внутренним взором увидите себя в комнате, в которой находитесь. Мысленно представьте окружающую обстановку, мебель и прислушайтесь к звукам, доносящимся извне. Минуту-другую оставайтесь неподвижным, с закрытыми глазами, посчитайте до пяти и откройте их"

Источники:

<https://market.yandex.ua/journal/story/vybiraem-guash-iuchimsja-eju-risovat?clid=70>

<https://www.toybytoy.com/stuff/Titanium-white-and-zinc-what-is-the-difference>

<https://zen.yandex.ru/media/tairtd/kak-vybrat-kist-dliarisovaniia-po-tipu-sctiny-5b339b>

### **Музыкотерапия**

Музыка влияет на колебательные процессы внутри клетки и на биоэлектрическую активность мозга следующим образом: вибрация ее звуков создает энергетические поля, которые заставляют резонировать каждую клетку организма человека. В результате приходит в норму ритм дыхания, давление и пульс, снимается напряжение и усталость мышц. Клинические исследования показали, что лечит душу и тело специально подобранная, мелодичная музыка,

чаще классическая или народная. Наиболее мощный оздоровительный эффект оказывает классическая музыка В.Моцарта, И.Баха, П.Чайковского.

**Музыкотерапия** – это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях. В качестве исцеляющего интегративного метода используется в психологии и психотерапии, а также в педагогических и воспитательных программах.

**Цель:** восстановить процесс личностного развития гармоничным и универсальным влиянием мелодий, снять стресс, возбудить творческие способности и облегчить физическое состояние.

Музыкотерапия решает следующие **задачи:**

- регулировать психовегетативные процессы, физиологические функции организма;
- регулировать психоэмоциональное состояние;
- повысить социальную активность, приобрести новые средства эмоциональной экспрессии;
- облегчить усвоение новых положительных установок и форм поведения в качестве коррекции коммуникативной функции;
- активизировать творческие проявления.

Одной из форм оздоровительной работы являются **сеансы музыкотерапии.**

При первой встрече обязательна вступительная беседа об оздоровительном воздействии музыки на организм человека, его психоэмоциональную сферу. Важно найти убедительные, интересные примеры такого воздействия. Например, слушателей всегда привлекает информация об «эффекте Моцарта», особенно, когда приводится случай из жизни известного французского актера Ж. Депардьё.

Очень важным является установление с педагогами доверительных отношений. Необходимо их настроить на открытость музыке, позволяющую свободно принимать звуки сердцем, всем существом. Ввести в особую атмосферу доверия помогает спокойный голос ведущего, просьба сесть удобно, расслабиться, прикрыть глаза, сосредоточиться какое-то время на дыхании. Занятие не должно быть слишком долгим и выстроенным так, чтобы участники сначала смогли расслабиться, постепенно входя в музыкальный поток, следя за мелодией, становящейся своеобразной, как писал В.И. Петрушин, «тропинкой, по которой слушатель пойдет и посетит самые потаённые уголки души». Следующим фрагментом сможет стать более активная музыка. Завершить сеанс может более спокойная музыка.

Выбор произведений зависит от цели сеанса, первоначального состояния участников, их потребностей. Например, возможен такой музыкальный ряд:

**К. Сен-Санс «Лебедь», В. Моцарт «Маленькая ночная серенада», I часть, Ф. Шопен Концерт для фортепиано с оркестром №1, II часть.**

В течение сеанса может звучать и одно произведение, например, **В. Моцарт «Маленькая ночная серенада», I часть.**

**Эффективные формулы** внушения предложены В.И. Петрушиным. Но обычно ведущий идет от собственного восприятия музыки, от тех ощущений, которые возникают в нем самом, от желания помочь людям зарядиться радостью или обрести душевный покой. Целесообразно пользоваться формулами внушения (самовнушения), которые произносятся ведущим на фоне музыки.

Следующая форма сеанса музыкотерапии - **просмотр видеопейзажей на фоне музыки.** Большой оздоровительный эффект имеют те сюжеты, где видео и

музыкальный ряд гармонично выстроены, учитываются психологические особенности восприятия.

Важным этапом является завершение сеанса. Необходимо помочь «пациентам» вернуться из мира воображаемого в мир реальный. Поэтому вновь обращается внимание на дыхание, на ощущения своего тела. Желателен этап рефлексии, когда каждый участник может поделиться своими ощущениями, новым состоянием. Это новое, обретенное во время сеанса состояние, отражается на просветленных лицах, в сияющих глазах, как правило, переживается необычный, незабываемый опыт изменения внутреннего состояния под воздействием музыкальных звуков, и опыт этот благотворно отражается как на физическом, так и душевном состоянии.

### **Примеры терапевтической музыки**

Для музыкотерапии подходит атмосферная музыка, помогающая добиться полной релаксации и психологической разгрузки. Такая музыка рекомендована для людей, страдающих от хронической усталости или недавно перенесшим стресс, либо же тем, у кого весьма интенсивный образ жизни. В общем, речь идет о людях, нуждающихся «в передышке».

К терапевтической музыке относится классика Моцарта, записи со звуками природы, различные успокаивающие мелодии. Также стоит обратить внимание на труды Джеффри Томпсона, являющегося экспертом в области производства стимулирующих звукозаписей. Будучи выдающимся музыкантом и композитором, он сумел разработать способ применения модулированных звуковых импульсов для воздействия на состояние человека, а именно положительного влияния на тело и разум

Первый альбом был представлен в 1986 году, получив название *Isle of Sky*. Для его создания понадобилось 5 лет научных трудов. Ныне его сборники активно используют американские психологи.

### **Принцип действия музыкальной терапии**

Взаимодействие человека и музыки возможно благодаря одинаковой (волновой) природе субъекта и объекта. Человек «резонирует» со звучанием внешней среды, и от того, каким будет этот звук, зависит состояние – как тела, так и души. У каждого человеческого органа имеется собственный ритм и частота вибраций. Константы нарушены? Появляется болезнь. А восстановить баланс можно музыкой, которая «созвучна». Музыкальные терапевты знают, какую мелодию играет сердце, и в каком ритме живёт печень.

### **Здоровый репертуар**

Человек использует музыку в «лечебных целях» по интуиции, этот мотив вызывает головную боль, а эта мелодия позволяет вздремнуть на классическом матрасе. Сегодня уже разработаны конкретные рекомендации по использованию музыки и составлен список музыки, которая лечит.

*От хронической усталости* поможет избавиться музыка Брамса. Третья часть Третьей симфонии, первая часть Четвертой, Скрипичный концерт и «Венгерские танцы» дадут заряд энергии на всю неделю, если послушать эту музыку в понедельник утром.

*Чтобы снять эмоциональный стресс* рекомендуют слушать Мусоргского «Картинки с выставки», которые умиротворяют. Тема «Прогулки» позволяет забыть о гневе и избавиться от напряжения.

**От невротизма и раздражительности** поможет музыка Чайковского, можно слушать любую музыку: от «Славянского марша» до «Вариаций на тему рококо»

Особое внимание нужно уделить увертюре-фантазии к «Ромео и Джульетте», балетам, симфонии «Зимние грезы» и его операм.

Японские врачи **от мигрени** предлагают «Весеннюю песню» Мендельсона, «Американец в Париже» Гершвина, «Юморески» Дворжака и полонез Огинского.

**Хорошему сну** способствует сюита «Пер Гюнт» Грига, «Медитацию» Массне, «Баркаролу» Оффенбаха «Адажио» Родриго и «Песни без слов» Мендельсона.

**Приводит в норму кровяное давление и нормализует сердечную деятельность** «Свадебный марш» Мендельсона.

**Музыкой бодрости и спокойного настроения** называют произведения периода барокко, которая стимулирует альфа-волны влияющие на ритм головного мозга, связанный с ощущением спокойствия. Знаменитыми композиторами этого периода считаются Бах, Телеман, Боккерини, Вивальди и Гендель.

Музыкой **для хорошего настроения** считаю блюз, джаз, калипсо, соул и регги

**Эти музыкальные стили избавляют от депрессии и поднимают настроение.**

Классическая музыка **при невротической тревоге:**

«Мелодию» А.Г. Рубинштейна,

прелюдии и мазурки Шопена,

вальсы Штрауса.

Для **моделирования настроения** рекомендуются следующие музыкальные произведения:

- при переутомлении и нервном истощении – «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;

- при угнетенном меланхолическом настроении – ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта;

- при выраженной раздражимости, гневе – «Сентиментальный вальс» Чайковского;

- при снижении сосредоточенности внимания – «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;

- расслабляющее действие – «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;

- тонизирующее воздействие – «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.

**Рекомендовано послушать**

**Для снятия эмоционального напряжения.** Расслабляющим действием обладают звуки фортепиано (особенно Шопен), флейты, скрипки, а также легкий вальс и звуки природы.

**Для снятия тревожности.** С тревогой и чувством неуверенности в себе помогают справиться мажорные мелодии, а народные песни и детская музыка придают ощущение безопасности.

**Для уменьшения раздражительности и нервного возбуждения** рекомендовано слушать классику, например “Лунную сонату” Бетховена.

**Только классика!**

Следует знать: тяжелая музыка оказывает отрицательное воздействие на организм. Самой полезной является классическая и народная. Среди композиторов-классиков следует выбирать произведения Моцарта, Вивальди, 2-й концерт для фортепиано Бетховена, “Лунный свет” Дебюсси, симфонию № 2 Рахманинова.

Таким образом, использование музыки для коррекции психологического, эмоционального и физического состояния человека получил научное название – музыкотерапия.

Источник: <https://vasileva-psy.ru/muzykoterapia>

### Нейрографика

**Нейрографика** – новое направление арт-терапии (автор – П. Пискарев, 2014 г.), графический метод трансформации сознания. Суть метода заключается в неповторяемой линии, в зависимости мелкой моторики руки и созданием новых нейронных связей, меняющих процесс мышления.

Его принцип работы – сочетание особых психологических подходов и нескольких технологий графического изображения. С первого взгляда подобное кажется абстрактным и непонятным, но в его основе не только эмоции – оно нейрографическое; нейрографическое рисование прямо отображает объективную реальность. Свое восприятие личной проблемы человек выражает через графический способ, ни с кем не общаясь словесно, обеспечивается лишь доступ к его собственному «я».

Нейрографика как часть психологии и арт-терапии хороший вариант для изменения своего существования в положительную сторону и к тому же достаточно прост для понимания техники исполнения. Нейрографическое рисование предназначено для отображения неосознаваемого: наших подсознательных страхов, убеждений, а так же наше напряжение и жизненный опыт.

**Нейрографическая линия** как элемент композиции в нейрографике напрямую влияет на качество результата. Она ассоциируется со связью нейронов головного мозга между собой, с формированием нейронных связей, привлечением новых нейронов, и как результат, – с созданием новой нейронной сети. Под понятием «нейрографическая линия» подразумевается особый инструмент для трансформации рисунка в чувственную сферу. Этот графический элемент служит для индивидуализации изображения, превращения схемы в рисунок. Линия позволяет сделать так, чтобы композиция проникла в сознание человека, создала впечатления. Она формирует сенсорные ощущения и кинестетические переживания. Более того, нейролиния позволяет буквально «вживлять» графические образы в сознание, благодаря чему процесс изменений становится бионичным и экологичным для нашей психики.

Автор метода нейрографика П. Пискарев характеризует рисование линии в композиции следующим образом: она не повторяет себя на каждом отрезке своего движения, и следует туда, где мы не ожидаем ее увидеть. В упрощенной форме правила рисования нейрографических линий таковы: не нужно рисовать их прямыми и тщательно выводить. В композиции это важно, так как в природной среде нет ничего прямого. Поэтому линия должна придавать рисунку живой контур, быть бионической. Ее цель - сформировать у человека естественное впечатление от композиции. Тогда она позволит ему начать переживать и воспринимать волнующие вещи так, чтобы придать внутренние силы, вывести из апатичного состояния, фрустрации или эмоционального выгорания.

В нейрографике используют такое понятие как **линии поля** – это те же нейрографические линии, но обладающие дополнительным смыслом. Как правило, это линии большей толщины, метафорически они означают присутствие на листе



энергии более высокого порядка: это энергия Вселенной, единого разума, божественного проявления. Линия поля вносит в композицию энергии высокого уровня, которые не достичь на индивидуальном.

При рисовании нейрографики **важно сохранять внимание на самом процессе**, оставаться на связи с собой: своими эмоциями, телом, мыслями. Стереотипное мышление не позволяет сделать это, так как создает стандартные графические фигуры и элементы. Концентрация, направленная на решение трудностей, открывает новые форматы мышления и плоскости, мобилизует интеллектуальные способности.

Рисование линий с концентрацией внимания делает их неповторимыми. Человек ведет их туда, где не ожидает увидеть. Для этого инструмент для рисования ставится на плоскость листа, человек ожидает некоторое время для того, чтобы мысли и ощущения «сконцентрировались» в руке. После этого появляется желание отобразить линию, ее нужно вести не в ту сторону, куда хочется и не в противоположную сторону. Она должна быть бионической. Этого сложно добиться. Человек заходит в область непознанного, встречает сопротивление, вскрываются неизведанные участки сознания. И в данном случае это приходит только с практикой. Чем больше вы рисуете линий, тем лучше и качественнее они становятся.

Одновременно открываются новые ресурсы, которые нужно направить на решение собственных проблем, жизненных задач. Нейрографические линии мобилизуют силы и возможности для восприятия своей психологической реальности. Мобилизация позволяет быстрее и проще избавляться от трудностей и решать поставленные задачи. Результатом должно стать создание интересной конфигурации жизни, построение неповторимой жизненной линии.

**Графические фигуры и элементы** в нейрографике — важная часть практики. Они позволяют запланировать любой фрагмент жизни. Счастливо и благополучно его прожить. Сформировать и создать в нем разные события, ситуации. Решить различные задачи, избавиться от трудностей и проблем.

Пользуясь этой практикой, можно решать разные вопросы, справляться с трудностями, реализовывать мечты. Нейрографическое рисование предназначено для отображения неосознаваемого: наших подсознательных страхов, убеждений, а так же наше напряжение и жизненный опыт.

Рисуя нейрографику, человек получает удовлетворение и уверенность в том, что его мечта уже реализовалась. Частично это правда, так как им уже воплощена его потребность на бумажном листе. Потом человек уже не думает на эту тему, и его мечта реализуется.



### **Рекомендации по аутогенным тренировкам** (по Йогану Генриху Шульцу).

Цель: постепенно овладеть определенными упражнениями и научиться управлять работой внутренних органов и добиться психического и физического расслабления. В процессе аутотренинга происходит смена состояний в определенной последовательности: принимается нужная поза; закрываются глаза; достигается чувство успокоения; вырабатывается ощущение тяжести; возникает приятное ощущение тепла; выход из состояния дремоты.

Расслабление мышц делает практически невозможным обычное протекание стрессовой ситуации, поскольку уже невозможно реагировать в этой ситуации не так как прежде. Достижение релаксации достигается путем представления состояний тяжести и тепла. Каждый день отрабатывается по одной технике.

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, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

