

**На Всероссийский конкурс лучших психолого-педагогических программ  
и технологий в образовательной среде**

номинация

«Программы работы психолога с педагогическими коллективами и  
педагогами»

**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ**

**«РЕСУРС»**

**Арзамас, 2022г**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Наименование и направленность программы.....	3
Информация о разработчиках, участниках и месте реализации программы.....	3
Аннотация.....	3
Психолого-педагогическая программа.....	5
Список литературы.....	39
Отзыв образовательной организации.....	44
Материалы, иллюстрирующие реализацию программы.....	45

## 1. Наименование и направленность программы

Психолого-педагогическая программа «Ресурс» направлена на профилактику эмоционального выгорания педагогов.

## 2. Информация о разработчиках, участниках и месте реализации программы

Разработчиками программы являются:

Любова Елена Викторовна, директор МБОУ СШ №16 (Раб.тел. 8(83147)-9-65-38,

e-mail:s16\_arz@mail.52gov.ru).

Завьялова Ирина Николаевна, заместитель директора по воспитательной работе МБОУ СШ №16(Раб.тел. 8(83147)-9-65-38, e-mail:s16\_arz@mail.52gov.ru).

Ступникова Елена Ивановна, методист МБОУ СШ №16(Раб.тел. 8(83147)-9-65-38, e-mail:s16\_arz@mail.52gov.ru).

Кочеткова Марина Михайловна, педагог-психолог МБОУ СШ №16(Раб.тел. 8(83147)-9-65-38, e-mail:s16\_arz@mail.52gov.ru).

Романова Ирина Ивановна, социальный педагог МБОУ СШ №16(Раб.тел. 8(83147)-9-65-38, e-mail:s16\_arz@mail.52gov.ru).

## 3. Аннотация

### *Аннотация*

к образовательной (просветительской) психолого-педагогической программе профилактики эмоционального выгорания педагогов

Учитель ежедневно испытывает эмоциональные нагрузки. Появляются симптомы хронической усталости, снижается уровень работоспособности, возникают ощущения «замкнутого круга», снижается самооценка. Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушают психическое здоровье, что является

преградой к самореализации, профессионализму и творчеству. Педагоги принимают огромное количество решений, планирования в отношении учащихся и своих собственных детей, а это один из самых сложных, истощаемых видов психической деятельности который требует много энергии и усилий. В своей деятельности педагог постоянно осуществляет медиацию учащихся и родителей, руководит детским коллективом, осуществляет детский менеджмент. Все это является истощающими факторами, которые приводят к эмоциональному выгоранию.

В этой связи была разработана и апробирована программа психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Цель программы: укрепление психологического здоровья и профилактика эмоционального выгорания и деформации личности педагога.

Задачи программы:

- познакомить педагогов с понятием «синдрома эмоционального выгорания», его стадиями, причинами, симптомами, способами профилактики;
- обучить педагогов навыкам психофизиологической саморегуляции;
- повысить уровень психолого-педагогической компетентности учителя;
- сформировать умения и навыки по сохранению и укреплению психического здоровья.

Ожидаемые результаты: развитие компетентности педагогов по проблеме профессионального выгорания, получение педагогами знаний, умений, навыков для сохранения своего здоровья, повышения профессионального мастерства, активизация стремления к самосовершенствованию, сплочение педагогического коллектива, адаптация молодых педагогов.

## **Программа психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов «Ресурс»**

*Вид программы. Описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена.*

Учитель включен в профессиональную деятельность, характеризующуюся высокими эмоциональными нагрузками. Специфика педагогической деятельности учителя состоит в том, что она строится по законам общения, предполагающего активное эмоциональное взаимодействие. Ряд авторов (А.Г. Палахов, А.О. Прохоров и др.) называют напряженность важной характеристикой профессиональной деятельности учителя.

Деятельность учителя включает управление психическим развитием личности ученика. Успешно осуществить ее может только педагог, способный осознанно регулировать проявления своих эмоций: открытый собственным и чужим мыслям, чувствам, переживаниям, доверяющий себе и своим ученикам, способный преодолевать трудности.

В связи с этим, возникает необходимость психолого-педагогической поддержки педагогов по профилактике эмоционального выгорания. Организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема саморегуляции эмоциональной сферы – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога. Возникает необходимость в обучении педагогов в преодолении стрессовых ситуаций и жизненных трудностей.

Предлагаемая программа предназначена для педагогов образовательных учреждений. Она направлена на формирование у них умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья и профилактику эмоционального выгорания педагогов.

Представленная система работы позволяет сформировать у педагогов умения и навыки по сохранению и укреплению психического здоровья, обучить навыкам психофизиологической саморегуляции, обогатить их психологическую культуру на личностном уровне.

### ***Цели и задачи***

**Цель программы:** укрепление психологического здоровья и профилактика эмоционального выгорания и деформации личности педагога.

### **Задачи программы:**

- познакомить педагогов с понятием «синдрома эмоционального выгорания», его стадиями, причинами, симптомами, способами профилактики;
- обучить педагогов навыкам психофизиологической саморегуляции;
- повысить уровень психолого-педагогической компетентности учителя;
- сформировать умения и навыки по сохранению и укреплению психического здоровья.

### ***Описание участников программы***

Участниками программы являются педагоги МБОУ СШ №16 г.Арзамаса.

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

В последнее время все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме профессионального выгорания работников.

Результатом длительного стресса становится определенное изменение личности, получившее название эмоционального выгорания - данный термин ввел Х. Фрейденбергер. Большой вклад в изучение стресса и эмоционального выгорания внесли работы Р. Лазаруса, Г. Селье, К. Маслач, В.В. Бойко [7, 33, 57, 66, 67]. Продолжается изучение синдрома выгорания в российской и зарубежной психологии такими учеными, как Н.Е. Водопьянова, В.Е. Орел, Е.С. Старченкова, Д.Г. Трунов, Т.В. Форманюк, К. Купер, М.О Драйсколл, Дж. Гринберг [16, 20, 32, 75, 55, 54, 73,].

Значительный вклад в понимание специфики работы учителя, связанной с выгоранием, внесли концепции о закономерностях развития личности профессионала и формирования профессиональных деструкций, отраженные в работах Л.М. Митиной [41, 43], Е.П. Ильина [23], Е.И. Рогова, Н.С. Пряжникова [62, 61].

Негативное влияние эмоционального выгорания проявляется в переживании эмоционального опустошения, безразличном, негативном отношении к ученикам и коллегам, в снижении мотивации. Если учесть, что важнейшими чертами личности педагога являются гуманизм и вера в положительную природу человека, то становятся очевидными разрушительные последствия эмоционального выгорания. Часть молодых учителей покидает школу в первые пять лет трудового стажа. Многие учителя спустя десятилетия работы приобретают те или иные проявления выгорания. В целом, о значимости проблемы выгорания свидетельствуют данные Всемирной Организации Здравоохранения, согласно которым стресс, связанный с работой, является важной проблемой примерно для одной трети всех трудящихся стран Европейского Союза [6, 73].

Как отмечает Ф. Дэйв, в течение определенного времени проблемы, являющиеся следствием синдрома, признавались, но понятие «выгорание» не было четко определено и дифференцировано от других сходных понятий (в частности, посттравматического стрессового расстройства, депрессии, эмоционального напряжения, усталости и переутомления) [32].

Хухлаева О. В. делает акцент на одну из задач школьной психологической службы: содействовать сохранению психологического здоровья педагогов [74].

### ***Структура и содержание***

*Основные принципы реализации данной программы:*

- принцип добровольности и готовности участников к работе;
- принцип осознанности педагогов в отношении существующих трудностей и потребности их решить;
- принцип индивидуального и комплексного подхода в работе с каждым педагогом;

- принцип системности и последовательности в реализации предложенных программой задач и форм работы.

## **1. Теоретический блок**

Направлен на передачу педагогам знаний в области педагогики и психологии. В ходе проведения лекций, семинаров и круглых столов педагогам предоставляется возможность кроме получения новых знаний, выразить свои мысли и переживания, что несомненно способствует снятию эмоционального напряжения.

### Профилактика и просвещение

*Цель* – повышение уровня психолого-педагогической компетентности педагогов, развитие умения анализировать, критически мыслить, находить новые пути решения возникающих трудностей.

Данное направление реализуется, главным образом, через лекции, семинары и круглые столы, на которые могут быть приглашены педагоги и психологи из других ОУ, буклеты, памятки.

## **2. Практический блок**

*Цель* - снятие эмоционального напряжения у педагогов; обучение навыкам эмоциональной саморегуляции; активизация творческих, интеллектуальных и профессиональных ресурсов педагогов; обновление и расширение взгляда на себя, как на личность и профессионала; сплочение педагогического коллектива.

### Психодиагностика

*Цель*– изучение личностных и профессиональных качеств педагогов; определение уровня эмоционального напряжения.

### Консультирование

*Цель* – совместный поиск решения возникающих проблем в ходе обсуждения, беседы.

Данное направление реализуется через консультации, по окончании которых педагог получает рекомендации.

### Практические занятия для педагогов с элементами тренинга.



*Цель-* снятие эмоционального напряжения, обучение основным приемам саморегуляции, повышение работоспособности и творческой активности, развитие коммуникативных навыков.

На занятиях применяются релаксационные упражнения, музыкотерапия, арт-терапия, мандала-терапия, сказкотерапия.

#### **Наименование, краткое содержание занятий и количество часов**

<b>Наименование занятия</b>	<b>Цель</b>	<b>Количество часов</b>
<b>«Входная диагностика» «Синдром эмоционального выгорания педагогов».</b>	Цель: диагностика урона эмоционального выгорания педагогов. Цель: информирование педагогов о синдроме эмоционального выгорания, создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья учителей.	<b>1ч</b>
<b>«Педагог и творчество»</b>	Цель: Обучение приемам саморегуляции через творчество	<b>1ч</b>
<b>«Профилактика стресса в педагогической деятельности»</b>	Цель: Снижение психоэмоционального напряжение педагогов, актуализация знаний о приемах саморегуляции.	<b>1ч</b>
<b>«Избавляемся от напряжения и усталости»</b>	Цель: обучение способам снятия психомышечного	<b>1ч</b>

	напряжения.	
<b>«Синхрोगимнастика по методу Ключ Х.Алиева»</b>	Цель: повышение стрессоустойчивости, преодоление стрессов и перегрузок.	<b>1ч</b>
<b>Круглый стол «Здоровье педагога»</b>	Цель: профилактика эмоционального выгорания педагогов.	<b>1ч</b>
<b>« Я – успешный педагог»</b>	Цель: содействие успешной социально-психологической адаптации молодых специалистов.	<b>1ч</b>
<b>«Образ педагога»</b>	Цель: актуализация в сознании коллег образа педагога.	<b>1ч</b>
<b>«Конфликты и пути их разрешения, итоговая диагностика»</b>	Цель: развитие коммуникативных способностей, осознание привычных способов общения, анализ ошибок межличностного взаимодействия; оптимизация межличностных отношений с коллегами.  Цель: повторная диагностика, рекомендации	<b>1ч</b>
<b>Итого: 9 часов</b>		

Тема  
«Входная диагностика»

Психодиагностический инструментарий:

1. Опросник САН. (В.А.Доскины, Н.А.Лаврентьева, В.Б.Шарай, М.П.Мирошников).
2. Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко в модификации Е. Ильина

### Тема

#### «Синдром эмоционального выгорания педагогов».

Цель: информирование педагогов о синдроме эмоционального выгорания, диагностика, создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья учителей.

Материалы и оборудование:

- интерактивная доска, проектор или компьютер (ноутбук) для демонстрации слайдовой презентации;
- слайдовая презентация;
- карточки с незаконченными фразами для проведения упражнения 3 «Откровенно говоря»;
- калочки, желатинно-цветные и большого размера, и карточки с ситуациями; рефлексивный к упражнению 5 «Калочки счастья»;
- заранее нарисованное дерево на ватмане, магнитная доска, листочки двух цветов к упражнению «Плюс-минус»;
- магнитофон и записи спокойной релаксационной музыки (музыкальные композиции альбома «Эолия. Любовь на ветру»), релаксационный текст, бумага формата А4, фломастеры, карандаши, маркеры к упражнению «Сад моей души»;
- заранее распечатанная анкета для учителей «Об ратная связь»;
- памятки-буклеты.

Условия реализации: специально оборудованный кабинет психолога с приглушенным освещением, мягкими стульями (как показывает практика, в обычном учебном классе педагоги чувствуют себя неудобно, привычная обстановка не дает возможности хорошо расслабиться), хорошей звукоизоляцией.

Время проведения: приблизительно 1,5 минут. Общее время зависит от количества участников.

Участники: педагоги, работающие в начальном звене, молодые специалисты.

#### Ход занятия с элементами тренинга.

##### *Сказка об Учителе.*

Цель: сказка призвана иллюстрировать проблему профессиональной деформации.

Прежде чем, перейти к занятию предлагаю вам послушать Сказку об Учителе.

##### Рождение Учителя.

Жили – были Папа и Мама, вскоре у них родились дети.

Первым родился у них Программист. Мама так радовалась - ни в сказке сказать, ни пером описать. А Папа так ликовал, что чуть не улетел на седьмое небо: его Бабушка за ноги удержала. Вторым родился Бухгалтер. И опять все очень радовались. Мама с Папой даже отправились погулять, рядом с банком постоять, чтобы в счастье свое поверить. И Папа все твердил: «Не может быть! Не может быть!»- пока Бабушка не возмутилась: что он неверующий, какой- то? Вот и распашонка на ребеночке зелененькая – вся в долларовых узорах. Чего уж тут сомневаться?!

Третьим родился Учитель. У него так и было на лбу написано: «Учитель!» И Папа тоже все повторял: «Не может быть! Не может быть!» - но уже с другим лицом, а Бабушка его не останавливала. А Мама все смотрела на этого новенького, все вздыхала, грустно по головке гладила...

##### Обучение Учителя.

Когда Учитель подрос, его отправили бумажку получать, что он действительно Учитель, а не Бухгалтер и не Программист. Ему и так все поверили – на лбу- то написано! Но за такую надпись никто бы не стал выдавать ему зарплату. Платят только за то, что написано в бумажке. Потому что там есть печать. Учитель тоже хотел, чтобы у него зарплата была. С зарплатой можно в магазин пойти и купить себе покушать. А Учитель, хоть и не Бухгалтер и не Программист, а иногда возьмет, да и проголодается!

Вот и стал Учитель в специальный учительский институт ходить. Через пять лет дали ему бумажку с печатью. Учитель обрадовался и пошел в школу работать.

##### Работа Учителя.

Прошло двадцать лет, много пришлось пережить бедному Учителю, хотя и были и приятные моменты в его непростой учительской жизни.

Пришел однажды Учитель домой, в тоске от школьной жизни. Смотрит - а у него Черное пятно на потолке. Решил он (вот наивный!), что его соседка сверху затопила. Лег спать и заснул своим тоскливым учительским сном. А учительская кровать стояла как раз под Черным пятном. И снится Учителю, что зовет его кто- то страшным директорским голосом: «Вижу стопку непроверенных тетрадок! Это кто тут нарушает порядок?! Учитель вскочил среди ночи, вытащил из портфеля тетради, а сам крепко за красную ручку держится – для храбрости. Проверил все тетради и уснул себе счастливый.

Обсуждение:

\* Какую проблему отражает сюжет сказки?

\* Какие чувства вызвала у вас эта сказка?

***Упражнение «Поза Наполеона»***

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

#### **Комментарий ведущего:**

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

#### **Упражнение «Портрет педагога»**

Цель: активизация мыслительной деятельности, «включение» в проблем профессионального выгорания педагога. Работа в группах.

Инструкция: «Нарисуйте или метафорически изобразите портрет эмоционально выгоревшего педагога. Расскажите об получившимся образе».

Инструкция: «Нарисуйте портрет эмоционально благополучного педагога. Расскажите об портрете, который у вас получился».

Инструкция: «В группах разработайте и запишите рекомендации, которые помогут предупредить или преодолеть эмоциональное выгорание»

#### **Упражнение «Кинопроба»**

1. Составьте список 5 вещей в своей жизни, которыми вы гордитесь.
2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.
3. Встаньте и скажите всем: «Я не хочу хвастаться, но...» и скажите всем о своем достоинстве.

#### **Упражнение «Плюс-минус» (10 мин.)**

Цель: помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности.

Задачи: вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности; сплочение группы. Материалы и оборудование: ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеющиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

Инструкция. Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. За тем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

**Упражнение «Откровенно говоря» (5–7 мин.)** Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Материалы: карточки с незаконченными фразами.

Инструкция. Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

#### **Упражнение «Молодец!» (5–7 мин.)**

Цель: оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

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

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

#### **Упражнение «Моечная машина»**

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний — «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить — обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

#### **Упражнение «Калоши счастья» (10 мин.)**

Цель: развитие позитивного мышления педагогов. Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желателно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик.

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

#### **Упражнение-медитация «Сад моей души» (15 мин.)**

1-я часть упражнения — медитативная и релаксационная визуализация.

Цель: снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния.

Материалы и оборудование: магнитофон или музыкальный центр с записями спокойной, релаксационной музыки, удобные мягкие стулья или кресла, текст медитационной визуализации. Инструкция. Сейчас я вам зачитаю текст — медитацию. Старайтесь представить все то, что я вам скажу.

После визуализации педагогам предлагается описать впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел.

Ожидаемый результат: расслабление всех групп мышц, снятие психоэмоционального напряжения. 2-я часть упражнения — арт-терапия.

Участникам раздаются бумага, карандаши, фломастеры и предлагается сделать рисунок того, что они представили, — цветок или сад.

И в заключение нашего занятия я хотела бы прочитать Вам одну притчу.

#### **Притча про стакан.**

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос вдругом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. А что будет, если я, таким образом, подержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

#### **Подведение итогов занятия**

Цель: шеринг — вербальная рефлексия семинара, подведение итогов.

Материалы и оборудование: анкеты «Обратная связь»).

Инструкция. Наше занятие подошло к концу, и вам предлагается в завершение заполнить небольшую анкету, где вы сможете написать свои впечатления от него. Ваше мнение для нас очень важно. После того как вы напишете ваши впечатления, по очереди расскажите о них.

Ожидаемый результат: педагоги заполняют анкеты, говорят, что им понравилось, а что нет, и вы сказывают свои пожелания.

#### **Карточки с неоконченными предложениями к упражнению «Откровенно говоря»**

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем уроке...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к урокам...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь..
- Откровенно говоря, когда я проверяю тетради...
- Откровенно говоря, когда я прихожу на урок...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
- Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят родители...
- Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят завучи или методисты...
- Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...
- Откровенно говоря, когда мой рабочий день...
- Откровенно говоря, когда я провожу свой урок...
- Откровенно говоря, когда работа с детьми...
- Откровенно говоря, моя работа...
- Откровенно говоря, когда я думаю о работе...
- Откровенно говоря, мое здоровье...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с директором...
- Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...
- Откровенно говоря, после рабочего дня...
- Откровенно говоря, когда я заполняю журнал...
- Откровенно говоря, когда я выставляю оценки...
- Откровенно говоря, когда наступает пора каникул...
- Откровенно говоря, когда я слышу звонок на урок...
- Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю...
- Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу...
- Откровенно говоря, неприятности на работе...
- Откровенно говоря, успехи на работе...

***Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Колоши счастья»***

- Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
- В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

**Вам дали классное руководство над слабыми детьми.**

- Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими учениками.
- Это хорошая возможность освоить новые методы работы с классом.

**На работе задержали зарплату.**

- Можно сэкономить на чем-то.
- Можно теперь сесть на диету.

**По дороге на работу вы сломали каблук.**

- Хороший повод купить новые сапоги.

**Большинство ваших учеников написали контрольную очень слабо.**

- Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

**Вы внезапно заболели.**

- Хороший повод отдохнуть.
- Заняться наконец-то своим здоровьем.

**Вас бросил муж.**

- Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.

- Больше времени на хобби.

**Вы попали под сокращение.**

- Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
- Новый коллектив, новые перспективы.

***Вопросы рефлексии (рефлексивный кубик)***

- Трудно ли вам было отвечать?
- Было ли для вас что-то новое?

- **Считаете ли вы полезным упражнение?**
- **Открыли ли вы что-то новое для себя?**
- **Как вы себя сейчас чувствуете?**
- **Какие у вас сейчас ощущения?**

Вопросы наклеиваются на грани кубика. Участники выбирают один вопрос путем перекидывания кубика друг другу и отвечают на него.

#### *Текст к упражнению «Сад моей души»*

✚ Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам.

✚ Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой.

✚ Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете – он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает.

✚ А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души. И вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.

#### **Тема**

#### **«Педагог и творчество»**

**Цель:** Обучение приемам саморегуляции через творчество.

Добрый день, уважаемые коллеги!

**Творчество! Вот великое спасение от страданий, великое облегчение жизни! Фридрих Ницше.** Современный педагог немыслим без творчества.

#### **Искусство снижает стресс**

Ученые обнаружили, что после 45 минут занятий творчеством значительно снизили уровень кортизола – гормона, чья высокое содержание повышает чувство тревоги и стресс. Один из участников исследования признался, что после пяти минут рисования, он почувствовал легкость и готовность решать наболевшие вопросы.

Преимущества искусства были также отмечены в области нейрохирургии. Так, в ходе исследований было замечено, что пока человек вовлечен в изобразительное творчество, его нейронные соединения заметно усилились благодаря сложному процессу, то есть повышенная мозговая активность, но без концентрации на внешнем мире.

Еще во 2 веке до нашей эры в Китае было известно о влиянии действий руками на развитие головного мозга человека. Древние китайцы утверждали, что упражнения с участием рук и пальцев гармонизируют тело и разум, положительно влияют на деятельность мозга. На кистях рук расположены множество рефлекторных точек, от которых идут импульсы в центральную нервную систему.

#### **Творческий процесс помогает преодолеть грусть и подавленное состояние**

Связано это с эмоциональным переносом на создаваемый объект, пусть даже абстрактный. Выражая свои негативные эмоции, человек тем самым от них освобождается.

Творчество – это искусство, которое испокон-веков использовалось как лекарство. Коренные народы юго-запада Америки рисовали на песке все, что их беспокоит, а затем стирали, освобождаясь от этого. Индейцы делали тотемных животных из дерева, которые хранили их жизнь.

**Удивительно, но самые действенные способы гармонизации эмоционального и физического состояния человека одновременно и самые простые.** Это занятия творчеством, рукоделием. Наши предки были прекрасно осведомлены в подобных вопросах, потому хорошей хозяйкой и достойной невестой считалась именно та девушка, которая умеет шить, вышивать, вязать, то есть, создавать прекрасные вещи собственными руками. И не только потому что она сможет обустроить быт и заботиться о семье. А еще из-за того, что рукоделие гармонизирует эмоции женщины, «связывая» весь негатив, вплетая мечты и желания в творение рук, которое может стать оберегом дома.

Педагогам творчество (абстрактное рисование под музыку, бисероплетение, изготовление мыла ручной работы и многие другие виды) помогает избавиться от негативных эмоций и стресса, найти наиболее удобный и комфортный для себя вариант разрешения внутренних противоречий и конфликтов, трансформации потока деструктивных эмоций в конструктивные, переход от негатива к позитиву, вполне осмысленно и целенаправленно.

Сегодня мы с Вами постараемся изготовить панно «Весна».

Нам понадобится:

- цветная офисная бумага
- карандаш
- клей

-шаблоны сердечек

За основу берем бумагу А3. Рисуем круг (который потом будем заполнять), ствол (можно вырезать из бумаги).



Анализ:

Что вам дало сегодняшнее занятие?

Что нового узнали?

Что будете использовать в дальнейшей жизни?

Домашнее задание : раскраски анти стресс (мандала-терапия).

#### Тема

#### «Профилактика стресса в педагогической деятельности».

(Занятие с элементами тренинга для педагогов).

Цель: Снижение психоэмоционального напряжения педагогов, актуализация знаний о приемах саморегуляции.

Задачи:

1. Дать понятие стресса и влияние его на организм человека.
2. Обучение способам управления своим эмоциональным состоянием.
3. Обучение способам психологической самопомощи в ситуации стресса.
4. Обучение педагогов способам снижения стрессовых реакций организма.

Ход занятия:

Добрый день, уважаемые коллеги!

Наше занятие рассчитано на то, чтобы коснуться психологической темы: эмоционального состояния человека, а именно стресса, лучше понять самих себя, лучше понимать других, учиться выражать свои чувства, переживания, практиковать приемы релаксации.

Задачи: вхождение в атмосферу группы; создание позитивного настроения на работу.

Описание: «Имена-качества», обмен чувствами.

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

Задачи: сплочение; разрядка.

Игра «Черные шнурки».

Участники сидят на стульях, ведущий — в центре круга. Ведущий предлагает поменяться местами тем:

1. у кого есть брат, сестра;
2. кто любит шоколад
3. у кого есть дети
4. кто сегодня позавтракал
5. кто родился в мае
6. у кого серые глаза и т.д.

1. Рисуночная техника «Мой стресс» (Колошина Т.Ю., Трусь А.А.)

Материал: бумага формата А4, фломастеры.

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

1. материализуем свой стресс, придадим ему конкретную художественную форму;
2. пойдем, какие факторы влияют на возникновение стресса;
3. определим показатели, показывающие, что человек находится в стрессовом состоянии.

Сделаем это следующим образом: в течение 5 минут каждый из вас выполнит рисунок, который называется «Мой стресс». На своем рисунке вы можете изобразить метафору, образное, художественное представление, свое видение, понимание стресса. Это также могут быть вполне конкретные образы. Я не хочу вас наталкивать на какие-либо идеи



– это ваш произвольный рисунок. Не спешите, подумайте некоторое время над тем, что вы изобразите, и приступайте рисовать. Каждый работает самостоятельно.

Обсуждение подученных результатов:

1. Кто желает сделать презентацию своей работы? Расскажите, пожалуйста, о том, что вы изобразили на своем рисунке? Какой он, ваш стресс? На что он похож?
2. Как вы к нему относитесь: он вам нравится, симпатичен (чем?), не нравится (что в нем не нравится). Вы его боитесь?
3. Где вы на рисунке? Как вы взаимодействуете со своим стрессом (боритесь с ним, противостояте ему, убегаете от него, стресс овладел вами, вы в стрессе, вы приручили свой стресс, вы подружились с ним, он вам безразличен)?
4. Изображены ли на рисунке факторы, влияющие на возникновение стресса? Каковы они?
5. Изображены ли на рисунке показатели, по которым можно определить состояние стресса? Каковы они?
6. Что является результатом вашего взаимодействия со стрессом?

Что такое стресс? Причины его возникновения.

Стресс – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя. Наиболее стрессовыми считаются три профессиональные сферы: здравоохранение, правоохранительные органы и образование.

Основные признаки стресса:

- физические (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение, хроническая усталость, частые простуды и т. д.);
- эмоциональные (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, ночные кошмары, раздражительность и т. д.);
- поведенческие (постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, притопывание ногой или постукивание пальцем, и т. д.).

Многие из перечисленных состояний со временем усиливаются и могут привести к серьезным заболеваниям.

Причины возникновения стресса.

Рассмотрим стрессовые ситуации:

- неорганизованность и, как следствие, неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения важных дел, спешка;
- конфликты с коллегами;
- чувство перегруженности работой, переутомляемость; психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны разными людьми;
- слишком высокая ответственность;
- тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся.

Виной тому не только физиологические факторы, связанные с условиями труда

(повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т. д.), а также психологические и организационные трудности: необходимость быть все время "в форме", невозможность выбора учащихся, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня.

Работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил.

Уровень самоотдачи и самоконтроля столь высок, что психические ресурсы к следующему рабочему дню практически не восстанавливаются. Тревожность, депрессия, эмоциональное опустошение – вот цена ответственности, которую платит учитель.

Психологический дискомфорт учителя негативно влияет на его здоровье – физическое, психическое, профессиональное. И, конечно, все это отражается на учениках.

Многие болезни педагогов (головные боли, боли в спине, ногах, горле) связаны с накопленным напряжением и проистекают, не удивляйтесь, от сдерживания эмоций. Если эмоция не отреагирована, у неё нет другого выхода, как проявить себя в одной из функций организма. Так, если нет выхода накопившемуся напряжению в теле, оно продолжает накапливаться до тех пор, пока не находит выхода в виде болей (голова, спина, спазмы желудка). Мышцы, поражённые стрессом, сокращаются и остаются в этом состоянии. Представьте себе, что вы долго несёте что-то тяжелое, рука немеет, вы останавливаетесь и трясете её – можно нести дальше. А вот «трясти» желудок, сердце, как её, невозможно. Как быть? Как помочь себе?

Эффективным средством сохранения психологического здоровья педагогов является использование способов саморегуляции, восстановления. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе профессиональной деятельности.

Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться распознавать в себе их признаки и симптомы, уметь управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. В этом случае, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболеваний.

-Какими способами вы избавляетесь от стресса и стабилизируете свое эмоциональное состояние?

Способы снятия нервно-психологического напряжения:

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.

4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Закрасить газетный разворот.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
17. Погулять в лесу, покричать.
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Психологические, терапевтические, релаксационные упражнения помогут поддерживать хорошую психологическую форму, преодолевать стрессовые ситуации, расслабляться, положительно настраиваться на профессиональную деятельность.

Я предлагаю вам сегодня выполнить некоторые упражнения, которые помогут вам отдохнуть сейчас и могут пригодиться вам в будущем.

## 2. Упражнение «Волшебный лес чудес»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия.

Инструкция: Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: лес — роща и встанем в две шеренги. Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по голове, рукам, спине.

Анализ:

Что вы испытывали, когда вы проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы?

Ваши чувства, когда вы были деревьями?

Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

## 3. Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Инструкция: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

Анализ:

Понравилось ли вам то, что получилось?

Поделитесь своими чувствами, настроением.

Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

## 4. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Расстались ли вы со своим напряжением?

Ощущения до и после упражнения.

## 5. Упражнение «Ааааа и Иииии»

Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм.

Техника проведения: участники группы стоят в кругу.

Энергия из звука «Аааааа» «Иииииии» «Уууууу» «Оооооо»

Инструкция: Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните.

Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте предложенную песню (например «Голубой вагон бежит качается») только звуками, которые я вам буду показывать. Будем петь до тех пор, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.)

## 6. Упражнение «Дождь в джунглях»

Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.

Инструкция: Давайте встанем в тесный круг друг за другом.

Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.

А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру.

Анализ:

Как вы себя чувствуете после такого массажа?

Приятно или нет было выполнять те или иные действия?

Поделитесь своими ощущениями и настроением.

7. Упражнение «Найди свою звезду»

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

Инструкция: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других — бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает. Откройте глаза.

А теперь вырвите из бумаги свою звезду.

Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами.

Пусть ваши звезды светят вам каждый день, излучая добро, дружбу, взаимопомощь и поддержку.

Упражнение «До следующей встречи!»

Цель: получение обратной связи от участников группы, развитие доверия, взаимопонимания.

Материал: мягкая игрушка «солнышко».

Инструкция: У меня в руках чудесное солнышко. Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это волшебное солнышко и делиться впечатлениями о сегодняшнем занятии, дарить свои пожелания участникам группы.

Наше сегодняшнее занятие подошло к завершению. Пора прощаться, но мы расстаемся с надеждой на следующую встречу.

Анализ:

Что вам дало сегодняшнее занятие?

Что нового узнали?

Что будете использовать в дальнейшей жизни?

## Тема

### «Избавляемся от напряжения и усталости»

**Цель:** обучение способам снятия психомышечного напряжения.

Добрый день, уважаемые коллеги!

Важным условием сохранения и укрепления психического здоровья педагога является его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, усталость и расслабляться. Для этого существуют специальные психотехнические упражнения, которые ослабляют психическую напряженность, снимают некоторые невротические реакции, т.е. выполняют психотерапевтическую роль. Регулярное выполнение этих упражнений поможет вам правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, управлять ими и, как следствие этого, достигать успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии. В течение 3-5 минут, затраченных на выполнение упражнений, вы сможете снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, уверенности в себе.

#### Упражнение "Гора с плеч"

Выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

#### Упражнение "Замок"

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в "замок". Вдох – поднять руки в "замке" над головой, ладонями вперед. Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

#### Упражнение «Ладонки»

Исходное положение: встать прямо, показать ладонки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить - поза «экстрасенса».

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладонки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладонки.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулаки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

Важно научиться не думать о выдохе. Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпускать «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких, шумных вдоха носом (и соответственно 4 пассивных выдоха), сделайте паузу и отдохните 3-4 секунды. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха - движения.

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

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят клин клином вышибают и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

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

#### **Упражнение «Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

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

#### **Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

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

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

Анализ:

Что вам дало сегодняшнее занятие?

Что нового узнали?

Что будете использовать в дальнейшей жизни?

#### **Тема**

#### **«Синхрогимнастика по методу Ключ Х.Алиева»**

**Цель:** повышение стрессоустойчивости, преодоление стрессов и перегрузок.

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня я хотела бы вас познакомить с синхрогимнастикой по методу Ключ Х.Алиева. Этот комплекс упражнений разработан группой специалистов Байконура под руководством **Хасая Алиева** как высокоэффективная альтернатива долгим техникам Востока.

**Синхрогимнастика** обязательным элементом входит в программу подготовки Олимпийской сборной России и команды из 500 претендентов предстоящей международной экспедиции на Марс.

Было установлено, что простейший путь к синхронизации сознания и подсознания проходит через движение, а наиболее синхронизированы, как ни странно, дети.

Поэтому **в основу комплекса заложены пять движений из нашего детства**. Вспомните себя или понаблюдайте за детьми, и Вы обязательно увидите похожие движения.

Стоит человеку проснуться, как его мозг начинает активную мыслительную деятельность. Для обеспечения такой активности мозгу необходимо усиленное питание, которое поступает с кровью. Усиливается напор крови, а в теле возникает напряженность.

Так как у большинства людей имеется шейный остеохондроз, то основные артерии - передавлены и сужены. Для поддержания нужного напора крови организм вынужден увеличивать давление крови, вследствие чего еще больше усиливается напряженность тела.

**Синхрोगимнастика** позволяет одновременно не только синхронизировать полушария мозга и сознание с подсознанием, но и значительно ослаблять возникающую напряжённость тела, снимая мышечные блоки на довольно длительное время.

Все движения нужно выполнять расслабленно, в удобном для Вас темпе. Усилие нужно прикладывать только в конце каждого движения. Вы это почувствуете сами.

**Этот комплекс по конечному результату заменяет 1 час средней стандартной нагрузки в спортзале.**

### **1. После бани на морозе**

Станьте прямо, ноги на ширине плеч. С размаху хлопайте себя по спине ладонями накрест, чередуя. Руки расслаблены. Цикл: один раз - правая рука выше, а левая ниже, второй раз - левая рука выше, а правая - ниже. Делаете 24-28 циклов. Работают грудные и межлопаточные мышцы. Разминается нижняя затылочная зона. Рекомендуется также сделать 20 циклов перед ответственной деловой встречей или экзаменом.

### **2. На лыжах и стоя**

Исходное положение то же. Поднимите расслабленные руки вверх и немного за спину. Опустите руки махом по дуге резко вниз, словно отталкиваетесь лыжными палками. Мах должен быть таким, чтобы пятки сами собой поднимались в момент окончания движения. Синхронно с движениями делаете наклоны головой: при опускании рук - вниз, а при подъеме - вверх. Это один цикл. Делаете 24-28 циклов. Работают мышцы плечевого пояса и межлопаточной зоны. Разминаются шейная и затылочная зоны.

### **3. Шалтай-Болтай**

Исходное положение то же, руки опущены и расслаблены. Делаете скручивающие повороты вправо-влево. Опущенные руки свободно залетают за спину. Синхронно совершаете повороты головы. Один цикл - это поворот вправо и влево. Делаете 24-28 циклов. Разминается поясничная и позвоночная зоны.

Если делать это упражнение более 30 минут, то наступает состояние катарсиса (очищения), снимается стресс, появляется состояние просветления. Вероятно вхождение в состояние самогипноза.

### **4. Неудобное положение**

Исходное положение то же. Сильно прогибаетесь назад, руки расслаблены, голову держите вертикально. Делаете 12-14 наклонов головы вправо-влево. Быстро нагибаетесь вперед, расслабленные руки свободно висят. Считаете про себя до 15-ти. В это время Вы мысленно сканируете позвоночник с целью найти тот позвонок, который мешает свободному наклону. Концентрируя внимание на этом позвонке, на выдохе резко касаетесь ладонями пола. Это один цикл. Делаете 2 цикла. Это - аналог единственного упражнения, реально снимающего поясничные боли (лежа на животе, прогибаться назад-вверх, поднимая в прогибе руки и ноги одновременно). У Хасая Алиева - 3 межпозвоночные грыжи по 6 мм. Но как легко и изящно он делает это упражнение, словно молодой цирковой гимнаст.

### **5. Танец**

Свободная расслабленная стойка. Шаг вперед правой ногой и следом - мах левой ногой вперед-вверх-вправо. Возвращаетесь в исходное положение. Это цикл. Делаете 5-6 циклов. Меняете порядок ног: шаг левой - мах правой вперед-вверх-влево. Выполнять в одном удобном для Вас ритме. Делаете 5-6 циклов. Повторяете это упражнение еще один раз.

Повторение Синхрोगимнастики после трудового дня снимет усталость и психологические блоки.

Анализ:

Что вам дало сегодняшнее занятие?

Что нового узнали?

Что будете использовать в дальнейшей жизни?

### **Тема**

#### **круглый стол «Здоровье педагога»**

В конце января 2018 года на базе МБОУ СШ №16 в рамках работы ресурсного центра прошел ежегодный круглый стол, посвященный здоровью педагога.

Третий круглый стол был направлен на предъявление и обсуждение теоретических оснований и практического опыта образовательных организаций города Арзамаса в области становления культуры здоровья педагогов как основы здоровьесозидающей профессиональной деятельности - знакомство с основными методами саморегуляции, формами позитивного мышления, а так же подходами к оптимальной организации повседневного труда, овладения приемами управления собственным эмоциональным состоянием, преодоления профессионального стресса, сохранения душевного благополучия и телесного здоровья.

Подготовка круглого стола «Здоровье педагога» велась с участием педагогических работников МБОУ СШ № 6, 10, 12, 16, 17, ЦРТДиЮ, СКОШИ № 8: педагоги-психологи образовательных организаций были включены в состав оргкомитета, приняли участие в разработке и проведении мероприятия.

Данный круглый стол был проведен в форме квест-игры, где педагоги выполняли различные задания, проходя по таким станциям как: «арт-терапия», «чайная», «интерактив», «веселая зарядка», «тай-менеджмент», «экспресс-театр».

Анализ анкет по итогам круглого стола, показал, что 96% участников, считают, что данные формы работы для них являются полезными, они получают не только теоретические знания по проблеме культуры здоровья педагога, но и практические навыки.

#### Тема

#### «Я – успешный педагог»

**Цель:** содействие успешной социально-психологической адаптации молодых специалистов.

–Здравствуйте, меня зовут Марина Михайловна.

Наша работа сегодня предполагает некоторые правила, а именно:

- доверительный стиль общения;
- активное участие в происходящем;
- общение по принципу «здесь и теперь»;
- уважение к говорящему.

#### Приветствие

**Оборудование:** визитки, фломастеры, иголки.

– Оформление визитки, укажите своё трениговое имя. Расскажите о своём имени так, чтобы участники занятия смогли его запомнить.

#### Вопросы:

- что узнали нового об участниках тренинга;
- что запомнилось;
- как себя сейчас чувствуете.

#### Вступительное слово

«Все люди отличаются друг от друга. Отличаются своим восприятием окружающего, отношением к тому, что происходит вокруг них. Разные люди имеют разные способности к адаптации к новым жизненным условиям, к коллективу тех сотрудников, которые их окружают. Одному человеку для того, чтобы чувствовать себя уверенно в новом коллективе, на новой работе необходимо небольшое количество времени, другому человеку, напротив, этого времени нужно намного больше. Но, так или иначе, все педагоги, пришедшие впервые в учреждение, сталкиваются с проблемами и всем необходим адаптационный период для того, чтобы приспособиться к новым условиям жизнедеятельности. Некоторые молодые педагоги описывают период своей адаптации к учреждению как сложный, напряженный. Другие наоборот отмечают, что им было довольно легко адаптироваться к новым условиям. Давайте попытаемся вспомнить, что происходило с вами, когда вы впервые попали в наш коллектив. Попытайтесь вернуть те ощущения, которые вы испытывали, вспомните о своих переживаниях. После этого подумайте, что изменилось сейчас. Можно ли сказать, что вы приспособились к специфическим условиям вашей деятельности, изменилось ли ваше отношение к своей работе, ваше восприятие происходящего».

Психолог предлагает высказаться об этом в кругу.

Высказываясь, стараться обращать внимание на следующие вопросы:

- На что я обратила внимание, придя первый раз в данный коллектив?
- Какие чувства я испытывала при этом?
- Что я обо всем этом подумала?
- Как изменились сейчас мои первоначальные представления?

Итак, социально-психологическая адаптация сотрудника представляет собой процесс включения специалиста в новый трудовой коллектив.

#### Упражнение «Слепой и поводырь»

Сейчас мы попробуем смоделировать процесс адаптации нового сотрудника.

В помещении расставляются стулья и другие препятствия. Одному из участников на глаза одевается повязка.

Остальные участники играют роль поводырей. Их задача – провести его мимо препятствий с помощью инструкций.

После выполнения упражнения задаются вопросы:

- как себя чувствовали в роли «слепого», в роли «поводыря»?
- какие были трудности в процессе выполнения задания?
- какая связь обнаруживается между чувствами у «слепого» в этом упражнении и чувствами молодого сотрудника в процессе адаптации?

#### Упражнение «Мои профессиональные планы».

Каждый участник вместе с группой имеет возможность поразмышлять над тем, чего он ожидает от своей профессиональной жизни, каковы его устремления, какие ценности для него значимы.

Начать процедуру можно следующим образом:

1. *«Прошлое, настоящее и будущее».*

Каждому участнику предлагается на листе бумаги нарисовать цветными карандашами три круга, символизирующих профессиональное прошлое, настоящее и будущее. Расположение, размеры и цвет кругов участники выбирают сами в соответствии со своими ощущениями.

После выполнения задания группе предлагается обсудить представленные рисунки.

Вопросы, которые могут задаваться:

- Как соотносятся между собой прошлое, настоящее и будущее?
- Какая между ними связь?
- Чем отличаются рисунки участников? и т.д.

2. *«Значимые профессиональные события в прошлом и наиболее желанные в будущем».*

Каждому участнику предлагается представить свою профессиональную жизнь и найти два события, наиболее значимые в прошлом и два события, которые наиболее желанны в будущем. При обсуждении делается акцент на события, ожидаемые в будущем.

Вопросы для обсуждения:

- От кого зависит возможность осуществления этих планов?
- В какое время они должны произойти?
- Что может помешать тебе осуществить свои планы?
- Если эти события не произойдут, что ты будешь чувствовать? и т.д. Желательно, чтобы каждый участник группы принял участие в этой процедуре.

**Упражнение «Чемодан»**

Группе объявляется, что сейчас каждому молодому педагогу дается воображаемый чемодан и участникам предлагается «собрать» его в «дорогу» – профессиональный путь в данном коллективе. «Вещи» – пожелания, советы, качества, которые понадобятся для успешного профессионального и личностного развития.

**Рефлексия по кругу.**

Участники делятся впечатлением от тренинга.

**Тема  
«Образ педагога»**

**Цель:** актуализация в сознании коллег образа педагога.

**Упражнение «Приветствие»**

Педагогам предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, ...(имя), ты знаешь...»

**Игра-разминка**

Педагогам предлагается, стоя в кругу и бросая друг другу мяч, называть глаголы, характеризующие их деятельность.

Эта игра позволяет взглянуть на профессию педагога как с точки зрения качеств, которыми он обладает или должен обладать, так и актуализировать виды профессиональной деятельности, а также навыки и умения.

При анализе на это необходимо обратить внимание, подчеркнуть разноплановость профессиональных требований, предъявляемых к педагогу. Также стоит обратить внимание на количественное соотношение позитивных и негативных характеристик, которые прозвучали во время игры.

**Игра «Атомы – молекулы»**

Все участники – атомы. Они двигаются, иногда объединяясь в молекулы. Темп, направление движения, количество атомов в молекулах задает ведущий. Например: «Молекулы, по три – локтями!» - все должны разбиться на группы по три человека и прижаться друг к другу локтями.

В конце выполнения упражнения надо образовать три подгруппы.

**Задание «Причины – последствия».**

Одно из самых главных качеств педагога – умение разобраться в возможных причинах той или иной ситуации, предположить ее последствия, а потом выбрать наиболее оптимальный способ ее разрешения.

Педагогам трех групп предлагается одна и та же ситуация: «Ребенок разбил вазу».

1 группа продумывает как можно больше характеристик воспитанника (личностные качества, успешность в обучении, статус в группе и т.д.).

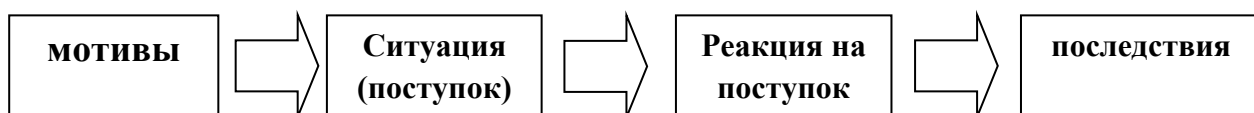
2 группа предлагает как можно больше возможных причин – почему разбил вазу.

3 группа продумывает возможные реакции (как позитивные, так и негативные) педагога на то, что ребенок разбил вазу.

Каждая группа работает самостоятельно, записывая варианты на отдельных карточках. На это отводится 7 мин. Когда все готовы, карточки собираются и раскладываются в три стопки (1-я – характеристика ребенка, 2-я – мотивы, 3-я – реакция педагога). Далее совместная работа организуется по принципу лото: педагоги 1-й группы открывают одну из карточек и зачитывают характеристику ребенка. Педагоги 2-й группы также берут любую карточку и объясняют мотивы поступка. И, наконец, педагоги 3-й группы конкретизируют реакцию по отношению к ребенку, разбившему вазу.

Таким образом, из абстрактных, разрозненных характеристик складывается целостная картина педагогической ситуации.

Далее осуществляется совместный поиск возможных последствий сложившейся ситуации, а также причин той или иной реакции педагога на действие ребенка.



После анализа ситуации карточки вновь возвращаются в общий набор, перемешиваются и работа продолжается. Каждая смоделированная ситуация будет носить свой, специфический характер и требовать индивидуального подхода к анализу в зависимости от того, является ли она конфликтной, позитивные или негативные последствия может вызвать.

Необходимо создать на занятии такую ситуацию, чтобы педагоги видели: один и тот же поступок может иметь различные мотивы и последствия, может быть по-разному воспринят окружающими.

На основании такой работы совместно с педагогами можно построить схему анализа педагогической ситуации, которая будет использоваться при моделировании самых разнообразных ситуаций.

#### **Задание «Гостиница»**

Педагогам предлагается следующая ситуация. В гостинице есть три свободных номера. Администратору дано указание – поселить в них педагогов. Однако информация, которой он владеет, нечеткая: он не знает ни пола, ни возраста, ни конкретной специализации педагогов, ни целей их приезда. Возле своего окошка он поместил табличку: «Места только для педагогов».

Вместе с тем он обнаружил, что сегодня в гостиницу большой наплыв приезжих, а мест нет, он вынужден отказывать. Администратору известно, что люди, желающие получить место, прибегают к разным уловкам, пытаются выдать себя за педагога. Ему нужно быть начеку.

Один человек из группы выбирается администратором. Другие выступают в роли приезжих (среди них три настоящих педагога, назначенные психологом). Видя табличку, все начинают выдавать себя за педагогов. Администратор должен на свое усмотрение поселить трех человек.

После выполнения задания группа анализирует, что было ключевым в оценивании человека как педагога. Какие признаки способствовали этому? Кто был наиболее убедительным, исполняя роль? На что ориентировались педагоги, воплощая этот образ?

Данное задание направлено на развитие рефлексивной оценки образа педагога.

#### **Упражнение - активатор «Путаница»**

Участники, стоя в кругу с плотно закрытыми глазами, протягивают руки вперед и сцепляются ими с теми людьми, на которых натолкнулись. Открыв глаза и не расцепляясь, надо распутать получившуюся путаницу.

#### **Упражнение «Тебе в работе помогает...»**

Занятие завершается высказыванием мнения о своём соседе слева, которое отражало бы его сильные стороны как личности и профессионала.

Высказывание можно начать с фразы: «Тебе как профессиональному педагогу очень помогает в работе то, что ты...».

#### **Анкетирование «Обратная связь»**

Завершением каждого занятия становится рефлексия. Группам выдаётся лист с незаконченной фразой. Задача участников – закончить предложение. Например:

«Во время встречи мне удалось...»;

«Мои мысли после занятия о себе..., о группе...»;



«Мне хотелось бы...».

## Тема

### «Конфликты и пути их разрешения»

**Цель:** развитие коммуникативных способностей, осознание привычных способов общения, анализ ошибок межличностного взаимодействия; оптимизация межличностных отношений с коллегами, администрацией.

#### 1. Упражнение «Кто родился в мае...»

Группа рассаживается по кругу. Педагогам объясняется, что сейчас будет проводиться игра, с помощью которой они смогут лучше узнать друг друга. Называется личностное качество или описывается ситуация и участники, по отношению к которым справедливо высказывание, выполняют определенное действие. Они встают со стула, выполняют это действие и снова садятся на место. Например: «Тот, у кого есть брат, должен щелкнуть пальцами». Темп игры должен возрастать. Варианты высказываний:

- у кого голубые глаза – трижды подмигните;
- тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу;
- кто родился осенью, пусть возьмет за руку одного члена группы и станцует с ним;
- кто любит кошек, трижды промяукайте;
- у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу слева, что это его не касается;
- кто пьет кофе с сахаром и молоком, загляните себе под стул; – кто находит, что игра длится достаточно долго, должен трижды хлопнуть ладонями по сиденью, скрестить руки на груди и громко крикнуть: «Хватит!».

#### Упражнение «Карусель комплиментов»

– Многие из нас в детстве любили кататься на карусели, сейчас мы также покатаемся, но на необычной «карусели комплиментов». Необходимо образовать два круга (внешний и внутренний) и встать лицом друг к другу. Когда вы окажетесь перед человеком, то необходимо сказать ему комплимент. Карусель останавливается тогда, когда вы оказались перед первым человеком.

#### Вопросы:

- как вы сейчас себя чувствуете;
- что изменилось в вашем состоянии;
- трудно и было выполнять упражнение.

#### «Мы и конфликты».

Участникам предлагается вспомнить и записать недавний конфликт, возникший на работе или в семье. Затем каждый участник по кругу читает описание конфликтных ситуаций, группа отбирает некоторые из них для проигрывания. Действия участников определяют те, кто разыгрывает ситуацию.

Каждая ситуация проигрывается несколько раз, чтобы вовлечь максимальное число участников группы и получить как можно больше вариантов поведения в ситуации.

После этого все варианты поведения в ситуации обсуждаются участниками, анализируется поведение каждого.

#### Упражнение «Передай движение по кругу»

Одному из участников предлагается придумать любое движение и передать его другому человеку с помощью жестов и мимики и так по кругу.

#### Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять упражнение?
2. Трудно было отгадать движение, которое вам показывали?
3. Считаете ли вы, что вас пытались запутать специально?
4. Думаете ли вы, что кто-то неправильно показывал задуманное движение?
5. Часто ли вам в жизни приходится общаться невербально?

#### Игра «Волшебная шляпа».

Пока звучит музыка, передаём шляпу по кругу, когда музыка останавливается, тот, у кого она осталась, одевает её на себя и говорит комплимент любому, стоящему в круге. Это может быть и поверхностный комплимент, касающийся одежды, украшений, внешности, а так же можно сказать что-либо положительное о участнике. Тот участник, которому адресован «комплимент», должен принять его сказав: «Спасибо, мне очень приятно! Да мне это в себе тоже очень нравится!». По окончании игры все возвращаются на места.

Обмен впечатлениями: легко ли было говорить комплимент; приятно ли было принимать комплимент.

Ведущий подводит итог: комплимент должен быть искренним, лучше не прямым, а косвенным, т.е. хвалить «родителю» ребенка.

#### Анкетирование «Обратная связь»

## Тема

### «Итоговая диагностика»

Психодиагностический инструментарий:

1. Опросник САН. (В.А.Доскины, Н.А.Лаврентьева, В.Б.Шарай, М.П.Мирошников).
2. Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко в модификации Е. Ильина

***Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники***

*Психодиагностический инструментарий:*

**1. Опросник САН. (В.А.Доскины, Н.А.Лаврентьева, В.Б.Шарай, М.П.Мирошников).**

Методика САН является разновидностью опросников состояний и настроений. Разработан В.А.Доскиным, Н.А.Лаврентьевой, В.Б.Шарай, М.П.Мирошниковым в 1973 г. При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений. Однако получены данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Факторный анализ позволяет выявить более дифференцированные шкалы «самочувствие», «уровень напряженности», «эмоциональный фон», «мотивация» (А.Б.Леонова, 1984).

Конструктивная валидность САН устанавливалась на основании сопоставления с результатами психофизиологических методик с учетом показателей критической частоты мельканий, температурной динамики тела, хронорефлексометрии. Текущая валидность устанавливалась путем сопоставления данных контрастных групп, а также путем сравнения результатов испытуемых в разное время рабочего дня. Стандартизация методики проведена на материале обследования выборки 300 студентов.

САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Самочувствие — это комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, направление мыслей чувств и т.п. Самочувствие может быть представлено в виде некоторой обобщающей характеристики (плохое/хорошее самочувствие, бодрость, недомогание и т.п), а также может быть локализовано по отношению к определенным формам ощущения (ощущение дискомфорта в различных частях тела).

Активность — 1) всеобщая характеристика живых существ, их собственная динамика как источник преобразования или поддержания жизненно значимых связей с окружающей средой, имеющее свою иерархию: химическая, физическая нервная психическая активность, активность сознания, личности, группы, общества.. Активность строится в соответствии с вероятностным прогнозированием развития событий в среде и положением в ней организма; 2) одна из сфер проявления темперамента которая определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с физической и социальной средой. По этому параметру человек может быть инертным, пассивным, спокойным, инициативным, активным или стремительным.

Настроение — сравнительно продолжительные, устойчивые состояния человека которое может быть представлено как 1) эмоциональный фон (приподнятое, подавленное) т.е. являться эмоциональной реакцией не на непосредственные последствия конкретных событий, а на их значение для субъекта в контексте общих жизненных планов, интересов и ожиданий; 2) четкое идентифицируемое состояние (скука, печаль, тоска, страх, увлеченность, радость, восторг и пр.). Настроение в отличие от чувств всегда направлено на тот или иной объект. Настроение будучи вызванным определенной причиной, конкретным поводом, проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на воздействия любого характера.

## ОБРАБОТКА

При обработке результатов исследования оценки пересчитываются в «сырые» баллы от 1 до 7 (крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7). При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются.

Вариант 1. Полученные баллы группируются в соответствии с ключам в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

— Самочувствие: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

— Активность: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

— Настроение: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.

#### ИНТЕРПРЕТАЦИЯ.

Средний балл шкалы равен 4.

Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого.

Оценки ниже 4 баллов свидетельствуют о не благоприятном состоянии испытуемого.

Оценки состояния лежащие в диапазоне 5,0—5,5 баллов свидетельствуют о нормальном состоянии испытуемого.

Следует учитывать, что при анализе функционального состояния испытуемого важны не только значения отдельных показателей САН, но и их соотношение.

Вариант 2. Сумма баллов, набранная испытуемым по всем 30 шкалам, делится на 30.

#### ИНТЕРПРЕТАЦИЯ.

1—3 балла — человек, у которого преобладает плохое настроение

3,5—4,5 балла — человек, у которого доминирует изменчивое настроение или такой человек, который сам не в состоянии оценить свое настроение как хорошее или плохое.

5—7 баллов — человек, у которого чаще всего доминирует хорошее настроение

ИНСТРУКЦИЯ: «Вам предлагается описать свое состояние в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики».

### Бланк опросника САН

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_ Дата проведения исследования \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

1.	Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2.	Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3.	Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4.	Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5.	Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6.	Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7.	Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8.	Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9.	Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10.	Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11.	Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12.	Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13.	Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14.	Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15.	Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16.	Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17.	Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18.	Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19.	Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20.	Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21.	Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22.	Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23.	Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный

24.	Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25.	Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26.	Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27.	Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28.	Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29.	Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30.	Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

## 2. Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко в модификации Е. Ильина.

Инструкция:

Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны – то знак «-» («нет»).

1. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
2. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
3. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.
4. Моя работа притупляет эмоции.
5. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
6. Работа приносит мне все больше удовлетворения.
7. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
8. Из-за усталости или напряжения я уделяю своим делам меньше внимания, чем положено.
9. Я спокойно воспринимаю претензии ко мне начальства и коллег по работе.

10. Общение с коллегами по работе побуждает меня сторониться людей.
11. Мне все труднее устанавливать и поддерживать контакты с коллегами.
12. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
13. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы.
14. Я очень переживаю за свою работу.
15. Коллегам по работе я уделяю внимания больше, чем получаю от них.
16. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
17. Последнее время меня преследуют неудачи на работе.
18. Я обычно проявляю интерес к коллегам и помимо того, что касается дела.
19. Я иногда ловлю себя на мысли, что работаю автоматически, без души.
20. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
21. Успехи в работе вдохновляют меня.
22. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется почти безвыходной.
23. Я часто работаю через силу.
24. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
25. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
26. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
27. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
28. Обычно я тороплю время: скорее бы рабочий день кончился.
29. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
30. Моя работа меня очень разочаровала.

31. Мои требования к выполняемой работе выше, чем-то, чего я достигаю в силу обстоятельств.

32. Моя карьера сложилась удачно.

33. Если предоставляется возможность, я уделяю работе меньше внимания, но так, чтобы этого никто не заметил.

34. Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес.

35. Моя работа плохо на меня повлияла – обозлила, притупила эмоции, сделала нервным.

Бланк ответов

Номера утверждений и вариант ответа							Баллы
1	6	11	16	21	26	31	
2	7	12	17	22	27	32	
3	8	13	18	23	28	33	
4	9	14	19	24	29	34	
5	10	15	20	25	30	35	
Общая сумма баллов:							

Обработка данных

Признаки, включенные в тот или иной симптом «выгорания», имеют разное значение при определении его тяжести. Поэтому в процессе разработки теста наибольшую оценку – 10 баллов – получили от компетентных судей те признаки, которые наиболее показательны для симптома.

Ниже приводится «ключ» к методике – перечисляются симптомы и соответствующие им номера утверждений (признаков). Знак перед номером означает ответ «да» (+) или «нет» (-); в скобках указаны баллы, проставляемые за данный ответ.



В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов для каждого симптома «выгорания», а затем — сумма по всем симптомам, т.е. его итоговый показатель.

Симптом «Неудовлетворенность собой»:

-1 (3), +6 (2), +11 (2), -16 (10), -21 (5), +26 (5), +31 (3)

Симптом «Загнанность в клетку»:

+2 (10), +7 (5), +12 (2), +17 (2), +22 (5), +27 (1), -32 (5)

Симптом «Редукция профессиональных обязанностей»:

+3 (5), +8 (5), +13 (2), -18 (2), +26 (3), +28 (3), +33 (10)

Симптом «Эмоциональная отстраненность»

+4 (2), +9 (3), -14 (2), +19 (3), +24 (5), +29 (5), +34 (10)

Симптом «Личностная отстраненность (деперсонализация)»:

+5 (5), +10 (3), +15 (3), +20 (2), +25 (5), +30 (2), +35 (10)

Выводы

Сумма баллов по каждому симптому интерпретируется так:

9 и менее баллов – не сложившийся симптом,

10-15 баллов – складывающийся симптом,

16 и более баллов – сложившийся симптом.

Соответственно сумма баллов по всем симптомам, равная 45 и менее, свидетельствует об отсутствии «выгорания», сумма баллов от 50 до 75 – о начинающемся «выгорании», сумма 80 баллов и выше — об имеющемся «выгорании».

***Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы***

Одно из основных прав – добровольное участие.

Педагог-психолог, реализующий программу психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов, руководствуется в своей деятельности:

- Законом РФ «Об образовании»;

- «Этическим кодексом педагога-психолога»;

***Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы***

Руководитель образовательного учреждения выступает с инициативой о внедрении программы психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов, в образовательный процесс.

Педагог – психолог – организует и проводит работу с педагогами по профилактике эмоционального выгорания по программе психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Педагог – активный участник в работе.

***Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы***

Особенностью данной программы является то, что она в целом не требует от образовательной организации дополнительных ресурсов, т.е. предоставляется возможным использовать ресурсную базу, имеющуюся в образовательном учреждении.

Занятия проводятся в актовом зале, классных комнатах.

***Оборудование и материалы для занятий***

- ноутбук
- магнитная доска
- мультимедийный проектор
- канцтовары (цветные карандаши, фломастеры, бумага для рисования

A4).

***Сроки и этапы реализации программы***

**1этап. Подготовительный (август-сентябрь)**

- изучение психолого-педагогической литературы по данной проблеме;
- изучение запросов (потребностей) педагогов
- подбор психодиагностического инструментария;
- разработка программы.

## **2 этап. Основной (октябрь-апрель)**

- входная диагностика среди педагогического коллектива;
- реализация программы психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов.

## **3 этап. Аналитический (май)**

- проведение итоговой диагностики;
- оценка результативности программы.

**Сроки реализации:** программа психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов реализуется в течение учебного года.

### ***Ожидаемые результаты реализации программы***

По итогам реализации программы планируется следующий результат:

- развитие компетентности педагогов по проблеме профессионального выгорания;
- получение педагогами знаний, умений, навыков для сохранения своего здоровья, повышения профессионального мастерства;
- активизация стремления к самосовершенствованию;
- сплочение педагогического коллектива;
- адаптация молодых педагогов.

### ***Система организации внутреннего контроля за реализацией программы***

Программа психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов была принята на научно-методическом совете и внедрена в образовательный процесс. Согласно учебно-тематическому планированию реализация программы проходит в четко отведенные сроки два раза в месяц. Контроль по реализации программы осуществляет руководитель образовательной организации.

### ***Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные***

- качественные: улучшение психологического климата в коллективе; повышение мотивации трудовой деятельности педагогов, адаптация молодых специалистов в ОО.

- количественные: уменьшится количество педагогов с синдромом эмоционального выгорания.

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

Данная программа апробирована на базе МБОУ СШ №16 г. Арзамаса в 2021-2022 учебном году. В программе приняло участие более 31 педагогов школы.

Программа востребована не только педагогами МБОУ СШ №16, но и педагогами города (круглые столы, занятие с педагогами «Совета молодых педагогов г. Арзамаса»).

### ***Результаты психодиагностического исследования***

Количество испытуемых: 31 педагог образовательной организации.

1. Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко в модификации Е.

Ильина.

<b>Уровень</b>	<b>Входная диагностика</b>	<b>Итоговая диагностика</b>
<b>«Выгорание» отсутствует</b>	42% (13 чел.)	94% (29 чел.)
<b>Начинающееся «выгорание»</b>	48% (15 чел.)	6% (2 чел.)
<b>Имеющееся «выгорание»</b>	10% (3 чел.)	0% (0 чел.)

Как видно из таблицы, на 10% уменьшилось количество педагогов, которые имели все признаки эмоционального выгорания; на 42% сократилось количество педагогов, у которых зафиксировано начинающееся выгорание; на 52% выросло количество педагогов, у которых эмоциональное выгорание отсутствует.

Можно сделать вывод, что по данной методики у большинства педагогов отмечена положительная динамика.

2. Опросник САН. (В.А.Доскины, Н.А.Лаврентьева, В.Б.Шарай, М.П.Мирошников).

Уровень/шкала	Входная диагностика	Итоговая диагностика
<i>Самочувствие</i>		
Низкий уровень (неблагополучное состояние)	16% (5 чел.)	3% (1 чел.)
Средний уровень (благоприятное состояние)	61% (19 чел.)	32% (10 чел.)
Высокий уровень (нормальное состояние)	23% (7 чел.)	65% (20 чел.)
<i>Активность</i>		
Низкий уровень (неблагополучное состояние)	32% (10 чел.)	10% (3 чел.)
Средний уровень (благоприятное состояние)	35% (11 чел.)	48% (15 чел.)
Высокий уровень (нормальное состояние)	32% (10 чел.)	42% (13 чел.)
<i>Настроение</i>		
Низкий уровень (неблагополучное состояние)	29% (9 чел.)	3% (1 чел.)
Средний уровень (благоприятное состояние)	39% (12 чел.)	45% (14 чел.)
Высокий уровень (нормальное состояние)	32% (10 чел.)	52% (16 чел.)

Анализирую таблицу, можно выделить следующее:

шкала «Самочувствие» - на 13% уменьшилось количество педагогов с неблагоприятным состоянием; на 42 % увеличилось количество педагогов с нормальным состоянием.

шкала «Активность» - на 22% уменьшилось количество педагогов с неблагоприятным состоянием; на 10 % увеличилось количество педагогов с нормальным состоянием.

шкала «Настроение» - на 26% уменьшилось количество испытуемых с неблагоприятным состоянием; на 20 % увеличилось количество испытуемых с нормальным состоянием.

Вывод: по данной методике отмечена положительная динамика по всем трем шкалам.

Сопоставив полученные данные по двум методикам, можно сделать вывод, что составленная и апробированная программа психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов может быть признана успешно реализованной.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. - М.: Эксмо, 2007. - 366 с.
2. Абрамова Г.С., Юдчиц Ю.А. Психология в медицине. - М.: Владос, 2008. - 272 с.
3. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сб. научн. трудов. / Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. - Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. С. 82-90.
4. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей // Вопросы психологии. - 2003. - № 8. С. 31-39.
5. Анциферова Л.И. Условия деформации личности. - М.: Владос, 1998. - 296 с.
6. Бабанов С.А. Профессиональные факторы и стресс: синдром эмоционального выгорания. // Трудный пациент. № 12, 2009. С. 20-24.
7. Бойко В.В. Правила эмоционального поведения. - СПб.: Речь, 2008. - 348 с.
8. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. - СПб.: Питер, 2011. - 105 с.
9. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. - М.: Эксмо, 2010. - 469 с.
10. Василюк Ф.Е. Методологический анализ в психологии - М.: Смысл, 2008. 287 с.
11. Василюк Ф.Е. Психология переживания. - М.: МПСИ, 2004. - 542 с.
12. Вачков В.И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебн. пособие. - М.: Ось-89, 2009. - 256 с.
13. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: Диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2005. - 336 с.
14. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях. // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: СПбГУ, 2010. - 498 с.
15. Водопьянова Н.Е., Ковальчук Н. С. Исследование профессиональных деформаций представителей профессий, относящихся к типу «человек - человек». - СПб.: СПбГУ, 2008. - 154 с.
16. Водопьянова Н.Е., Серебрякова А.Б., Старченкова Е.С. Синдром профессионального выгорания в управленческой деятельности // Вестник СПбГУ, 2005, № 6. С. 79-86.

17. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е. С. Психическое «выгорание» и качество жизни // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Крылова А.А. и Коростылевой Л.А. - СПб.: Питер, 2010. - 316 с.
18. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология - М.: Педагогическое общество России, 2009. - 512 с.
19. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. - СПб.: Свет, 2007. - 179 с.
20. Гринберг Дж.С. Управление стрессом / Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2002. - 648 с.
21. Гулина М.А. Психология социальной работы. - СПб.: Питер, 2004. - 352 с.
22. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов. - М.: МПСИ, Флинта, 2008. - 366 с.
23. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. - СПб.: Питер, 2009. - 604 с.
24. Карелин А.В. Большая энциклопедия психологических тестов. - М.: Эксмо, 2007. - 416 с.
25. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. - М.: Академический проект, 2009. - 842 с.
26. Клиническая психология. Словарь / Под ред. Н.Д. Твороговой. - М.: ПЕР СЭ, 2007. - 416 с.
27. Ковальчук В.И. Психическое «выгорание» тренеров // Сборник тезисов научно-практической конференции «Ананьевские чтения». - СПб.: СПбГУ, 2000.- С. 312-315.
28. Колесников Л.Ф., Турченко В.Н., Борисова Л.П. Эффективность образования. - М.: Педагогика, 2003. - 272 с.
29. Корчуганова И.П. Профессиональное развитие и поддержка педагогов, работающих с детьми группы риска. - СПб.: ЛОИРО, 2006. - 172 с.
30. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников. - М.: Эксмо, 2003. - 285 с.
31. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. М.: 2007. № 3 С. 93-112.
32. Купер К.Л., Дэйв Ф. Дж., О'Драйсколл. М.П. Организационный стресс. Теория, исследования и практическое применение / Пер. с англ. - Х.: Гуманитарный Центр, 2007. - 336 с.



33. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Пер. с англ. - М.: Смысл, 2009. - 486 с.
34. Львова Ю.Л. Творческая лаборатория учителя. - М.: Просвещение, 2003. - 286 с.
35. Маклаков А.Г. Общая психология. - СПб.: Речь, 2010. - 592 с.
36. Малкина-Пых И.Г. Техники позитивной терапии и НЛП. - М.: Эксмо, 2008. - 416 с.
37. Маркова А.К. Психология труда учителя. - М.: Эксмо, 2003. - 298 с.
38. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. - М. Класс, 2007. - 379 с.
39. Маслоу А. Психология бытия. - М.: Смысл, 2006. - 156 с.
40. Мерзлякова Г.С. Синдром профессионального «выгорания» как профессиональный кризис педагога. // Материалы международной научной конференции. - Саратов: Научная книга, 2007. - 308 с.
41. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. - М.: АСТ, 2008, - 228 с.
42. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал. - М.: Владос, 2004. - 325 с.
43. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. - М.: МПСИ, 2001. - 435 с.
44. МКБ-10 ВОЗ. Международная классификация болезней. 10-й пересмотр. Классификация клинических и поведенческих расстройств. Клинические описания и указания по диагностике. / Под ред. Ю.Л. Нуллера, С.Ю. Циркина. - М.: Медицина, 2007. - 644 с.
45. Моница Г.Б. Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». - СПб.: Речь, 2009. - 246 с.
46. Моница Г.Б., Лютова Е. К. Коммуникативный тренинг. - СПб.: Речь, 2007. - 245 с.
47. Муздыбаев К.Н. Дилеммы распределения ресурсов // Вопросы психологии. 2005, №7. С. 31-42.
48. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журн. 1997, № 5. С.20-30.
49. Наследов А.Н. SPSS 19. Профессиональный статистический анализ данных. СПб.: Питер, 2011. - 400 с.
50. Немов Р.С. Психология: Общие основы психологии.- М.: Владос, 2010. - 462 с.

51. Ньюстром Дж. У., Скэннел Э.Е. Деловые игры и современный бизнес // Пер. с англ. - М.: Эксмо 1997. - 364 с.
52. О'Коннор Дж. Искусство системного мышления: Необходимые знания о системах и творческом подходе к решению проблем. - М.: Альпина, 2006. - 256 с.
53. Орел В.Е. Исследование обвинительной установки как феномена профессиональной деформации // Психология и практика. - М.: 2009. №1. С.29-34.
54. Орел В.Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии. - Ярославль, 2009. С. 76-97.
55. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. - 2003. С. 90.
56. Орел В.Е., Шемет И.С. Исследование влияния содержания деятельности на удовлетворенность трудом // Психологические проблемы рационализации трудовой деятельности. - Ярославль, 2007. С.109-116.
57. Пайнс Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии. - СПб.: Питер, 2010. - 605 с.
58. Перре М., Лайрейтер А.-Р., Бауманн У. Стресс и копинг как факторы влияния / Пер. с англ. СПб.: Питер, 2004. - 392 с.
59. Плигин А.Г., Герасимов А.Н. Руководство к курсу НЛП-Практик. - М.: Альпина, 2009. - 576 с.
60. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. - М.: Эксмо, 2010. - 346 с.
61. Пряжников Н.С., Пряжников Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства. - М.: Владос, 2010. - 334 с.
62. Рогов Е.И. Выбор профессии: Становление профессионала. - М.: Владос, 2011. - 336 с.
63. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: становление личности человека. - М.: АСТ, 2004. - 480 с.
64. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы. - СПб.: Питер, 2007. - 464с.
65. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях. // Психологический журнал. - 2002, №3. - с.85-95.
66. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. / Пер. с англ. - М.: Медицина, 2010. - 488 с.
67. Селье Г. Стресс без дистресса. / Пер. с англ. - М.: Прогресс, 1989. - 612 с.

68. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. - М.: ИПП, 2002. - 224 с
69. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. №5, С.3-9.
70. Столяренко Л.Д. Основы психологии: Практикум / Под ред. Л.Д. Столяренко. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 704 с
71. Трунов Д.Г. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме // Вопросы психологии, 2008, № 5. С. 18-21.
72. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. - М.: Педагогика-пресс, 2005. -548 с.
73. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. // Вопросы психологии, 2004, №6. С.38-45.
74. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами. – М.: Генезис, 2008. – 192 с.
75. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. / Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2007 - 546 с.
76. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. - СПб.: Питер, 2011. - 160 с.
77. Щуркова Н.Е. Классное руководство: теория, методика, технология. - М.: Педагогическое общество России, 2011. - 241 с.

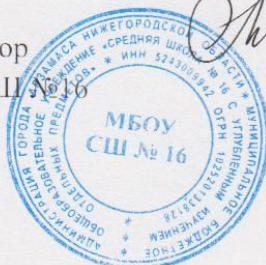
**Отзыв**  
**на Программу психолого-педагогической профилактики**  
**эмоционального выгорания педагогов**

Программа психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов, разработанная педагогом-психологом Кочетковой М.М., апробирована в рамках деятельности МБОУ СШ №16 и работы городского ресурсного центра здоровьесберегающей направленности.

Программа ориентирована на решение проблем саморегуляции эмоциональной сферы, как важной составляющей личностного и профессионального развития современного педагога и представляет систему мер, направленных на формирование умений и навыков сохранения психического здоровья и профессионального долголетия.

Актуальность задач, решаемых программой, организация занятий с применением практического материала, тренинговых упражнений, всего комплекса методик, направленных на сохранение и укрепление здоровья делают программу мобильной, вызывают большой интерес со стороны, как молодых педагогов, так и учителей с большим опытом и стажем работы. Программа востребована городским педагогическим сообществом. В рамках городских семинаров и круглых столов «Здоровье педагога: сохраняем профессиональное долголетие», участниками которых стали более 130 педагогических работников образовательных организаций были использованы отдельные материалы программы, которые вызвали огромный интерес.

Директор  
МБОУ СШ №16



Е.В. Любова

*Фотоматериалы, иллюстрирующие реализацию программы на базе МБОУ СШ №16 г.Арзамаса*







