

Федеральный ресурсный центр психологической службы в системе высшего образования РАО

Всероссийский конкурс лучших программ по психологической профилактике в образовательных организациях высшего образования

**Номинация 3: Программы по профилактике профессионального выгорания преподавателей**

**Название программы: «Профилактика эмоционального выгорания педагога высшего образования – путь к профессиональному долголетию»**

**Автор: Сёмина Марина Викторовна**

ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет»  
канд.пед.наук, доцент кафедры психологии образования

Контактная информация:

Сёмина Марина Викторовна, E-mail: [semina-67@mail.ru](mailto:semina-67@mail.ru)

## **1. Обоснование практической актуальности:**

В условиях современной российской образовательной практики процессы реформирования высшего образования задаются и обсуждаются на государственном уровне. Идущие преобразования обуславливают необходимость научно-методического обеспечения, требуют пересмотра традиционных подходов, поиска новых принципов проектирования содержания образования, новых образовательных технологий. Кроме того, современное состояние образовательной системы характеризуется активным внедрением инновационных технологий в педагогический процесс. Инновационные процессы, интегрируя традиции и новаторство, выступают механизмом разработки новых целей, содержания, форм и методов жизнедеятельности развития образования в вузе. Любое из обозначенных направлений может развиваться достаточно успешно благодаря деятельности грамотного и творческому специалисту. Наиболее ценный кадр для любого образовательного учреждения – педагог, находящийся в процессе профессионального совершенствования.

В современной социокультурной ситуации труд педагога зачастую имплицирует высокий уровень эмоционально-психологического напряжения. Новый социальный заказ выражается в виде требований к подготовке людей, способных к саморазвитию, самореализации имеющихся возможностей; умеющих самостоятельно ориентироваться в мире гораздо более неопределенном и непредсказуемом, чем прежде. Это существенно усиливает требования к личностным характеристикам педагога. Высокие требования, предъявляемые к ним как специалистам, а также характер работы ставят их в условия необходимости соответствовать определенному эталону в поведении, в общении, высокому уровню компетентности. После нескольких лет одной и той же деятельности специалист перерастает нормативно одобряемые способы выполнения профессиональных функций, вследствие чего теряет интерес к профессии. Это отражается на психосоматическом здоровье педагога и может привести к нарушениям в эмоционально-личностной и мотивационно-волевой сфере. Состояние внутреннего напряжения способствует наступлению синдрома эмоционального «выгорания», существенно снижающего эффективность труда педагога и качество его жизни.

Авторская программа психологической помощи: «Профилактика эмоционального выгорания педагогов высшего образования: путь к профессиональному долголетию» направлена на осознание своего психического состояния с позиций его ресурсного потенциала и рисков; усвоение специалистами таких умений, навыков, которые повысят их стрессоустойчивость, облегчат деструктивное состояние. Предложенный курс способен помочь участникам лучше осознать собственные чувства и научиться управлять ими, справиться с определенными личностными проблемами, стать более уверенным в себе человеком и долго оставаться в профессии как эффективный специалист.

Эмоциональное выгорание является одним из основных феноменов, относящихся к профессиональным деструкциям. В психолого-педагогических исследованиях на сегодняшний день существует более или менее единая точка зрения на структуру и сущность синдрома эмоционального выгорания. Теоретические и эмпирические исследования выгорания широко представлены в зарубежной психологии (Х. Дж. Фрейденбергер, А. Пайнс, Е. Махер, К. Маслач, К. Кондо, К. Роджерс, П. Торnton и др.), а также в отечественной науке (М.А. Аминов, В.В. Бойко, Н.В. Гришина, А.К. Маркова, Л.М. Митина, В.Е. Орел, А.А. Рукавишников, Т.В. Форманюк, Н.Е. Водопьянова). Научный интерес к синдрому вызван возможностью в процессе его изучения раскрыть механизмы взаимодействия субъекта деятельности и организационной среды, определить закономерности соотнесения прогрессивных и регрессивных этапов профессионального становления и выявить факторы, обуславливающие их взаимодействие [27, с. 8]. Сегодня неоспоримым фактором является то, что педагог – центральная фигура учебно-воспитательного процесса и играет ведущую роль в процессе обучения. К.Д. Ушинский писал «влияние личности педагога нельзя заменить ни учебниками, ни моральными тенденциями, ни системой наказаний и поощрений». Следует отметить, эмоциональное выгорание очень сильно влияет на человека, подрывая его психологическое здоровье и желание работать, и более опасно в начале своего развития, т.к. «страдающий» от «выгорания» профессионал не осознает его симптомов. Деятельность, способствующая сохранению и укреплению психологического здоровья педагогов, является актуальным направлением современной системы образования [22, с. 15]. Говоря о психологическом здоровье специалиста, мы прежде всего, подразумеваем совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, успешной самореализации, социальной адаптации. Термин «психологическое здоровье» толкуется как состояние душевного благополучия, характерное отсутствием болезненных психических проявлений, обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности. По определению И.В. Дубровиной, психологическое здоровье – духовное благополучие человека, выступающее условием гармоничного развития, творческой активности и самореализации личности, гарантом ее целостности и сохранности как меры воздействия человека на человека и на самого себя, осознания ценности собственного бытия. Тем самым, психологическое здоровье определяет характер и направленность личностной активности: будет ли эта активность направлена на позитивное саморазвитие либо на саморазрушение себя или другого человека. А это значит, уровень комфорта в педагогическом коллективе напрямую взаимосвязан с эффективностью образовательного процесса [32, с. 45]. Всё это даёт основания говорить, что данная проблема актуальна и требует тщательного рассмотрения.

Исходя из сказанного, становится явной необходимость своевременной внешней психологической поддержки, укрепляющей личностные ресурсы, способствующей эффективному функционированию педагога. **Проблема**, которую мы решаем, реализуя данную Программу: как в период возросших

нагрузок на специалистов высшего образования профессионально предотвратить риск их эмоционального выгорания и сохранить работоспособность.

Предлагаемая Программа на стадии ее апробации была составлена по результатам первичной психодиагностики проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов ЗабГУ в 2023 году (г.Чита, Забайкальский край). Предшественником Программы для педагогов вуза стала многолетняя работа конкурсanta и студентов, магистрантов под ее научным руководством с педагогами ДОУ и школ г. Чита. В рамках реализации программы осуществляется обучение педагогов методам самовосстановления и оказания психологической помощи себе и коллегам. По нашему мнению и полученному опыту, это повысит эффективность труда и улучшит самочувствие специалистов.

Указанная программа может применяться самостоятельно у педагогических работников, а также служить основой для создания новых психологических тренингов. Диагностический инструментарий, практические занятия по преодолению кризисных состояний педагога вуза, мероприятия по обучению педагогов эффективному взаимодействию могут быть использованы в деятельности практических психологов при создании программ повышения квалификации педагогов образовательных учреждений разных степеней.

**2. Описание участников Программы:** целевой контингент - педагоги вуза гуманитарных и технических направлений подготовки, средний возраст 45-47 лет, педагогический стаж работы от 7 лет до 25 лет. Группа относительно гомогенна по полу (преимущественно женский), образованию (высшее педагогическое). Наполнение тренинговой группы добровольное, оптимальное количество участников – 10-15 чел. Статус здоровья – нормотипичные. Для группы на этапе информирования и первичной диагностики – до 100 чел.

*Основными принципами реализации данной программы являются:*

- 1) Принцип осознанности педагогом – психологом данной проблемы;
- 2) Принцип добровольности и готовности педагогов к работе по данной программе;
- 3) Принцип учета индивидуальных особенностей личности;
- 4) Принцип единства диагностики, профилактики и коррекции, отражающий целостность процесса оказания психологической помощи.
- 5) Принцип комплексности методов психологического воздействия;
- 6) Принцип развития личности;
- 7) Принцип конфиденциальности.

### **3. Цели и задачи Программы:**

**Цель:** Помочь педагогам ВУЗА в осознании причин эмоционального «выгорания» и его влияния на качество образовательного процесса; обучение педагогов ВУЗА приемам психофизиологической саморегуляции по сохранению и укреплению психологического здоровья.

*Задачи программы:*

- 1) Ознакомить педагогов с понятием эмоционального «выгорания», его стадиями, причинами, симптомами, способами профилактики;
- 2) Содействовать адекватному пониманию особенностей собственного поведения;
- 3) Снизить уровень психологического и эмоционального напряжения у педагогов;
- 4) Способствовать активизации личностных ресурсных состояний;
- 5) Сформировать установку на сохранение и укрепление психологического здоровья.

#### **4. Научные, методологические и методические основания:**

Методологической основой при составлении Программы стали: исследования профессиональной педагогической деятельности с позиций субъектно-деятельностного подхода с его базовыми принципами детерминизма, субъектности, единства сознания и деятельности, единства функционирования и развития, представленных в трудах С.Л.Рубинштейна, Д.А. Леонтьева, Б.Г. Ананьева, Б.Ф. Ломова, К.А. Абульхановой, А.В.Брушлинского и др. Ценными, в этой связи, для нас являются представления авторов о деятельности как субъект-объектном взаимодействии, проявлении активности личности как деятельности опосредованной, взгляды на субъектные свойства личности как родовые качества человека; понимание самодетерминации, как способности к саморегуляции и саморазвитию, овладению своими особыми природными качествами и их развитием в деятельности, активному отношению к своей жизни, способности выбирать свой жизненный путь и управлять им.

Значимыми во взглядах на профессиональную деятельность педагога для нас являются также основные положения системно-деятельностного подхода (труды Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина), раскрывающие основные психологические закономерности процесса обучения и воспитания детей [14, с. 61]. Ключевым понятием здесь также является понятие «деятельности», деятельность рассматривается как своего рода система, специфический вид активности человека, направленный на познание и творческое преобразование окружающего мира, включая самого себя и условия своего существования (Р.С. Немов).

Теоретико-практический анализ специфики педагогического труда с позиций рисков возникновения эмоционального выгорания в векторе отрицательного влияния профессии на личность работника проведен нами с опорой на труды М.А. Аминова, В.В. Бойко, Н.В. Гришиной, А.К. Марковой, Л.М. Митиной, В.Е. Орла, А.А. Рукавишникова, Т.В. Форманюк, Н.Е. Водопьяновой, Х. Дж. Фрейденбергера, А. Пайнс, Е. Махер, К. Маслач, К. Кондо и др.

Методологически значимыми для нас являются научные положения о необходимости формирования у специалиста способностей к самоопределению и самореализации, готовности к саморазвитию в современных социально-экономических условиях, что соответствует периоду инноваций в развитии дошкольного образования и новому социальному заказу, адресованному

педагогу вуза. Ключевая идея исследования заключается в возможности применения педагогом-психологом здоровьесберегающих технологий для восстановления внутреннего комфорта и работоспособности педагога вуза.

*Смысловые единицы Программы для участников:*

- 1) Причины, вызывающие эмоциональное «выгорание» (повышение эмоционального напряжения);
- 2) Внешнее проявление ЭВ;
- 3) Способы выхода из состояния эмоционального напряжения, в частности, через творчество.

В представленной коррекционно-развивающей программе содержатся вступительные мини-лекции, повышающие психологические знания педагогов. Педагог получает «информацию к размышлению» о развитии своей профессиональной компетентности, сильных и слабых сторонах в педагогическом общении и взаимодействии с коллегами. Это дает педагогу позитивный импульс к началу поэтапной работы над собой: развитию своего педагогического мастерства, самосовершенствованию как в личностном, так и профессиональном плане посредством овладения практико-ориентированным комплексом умений саморегуляции своего эмоционального состояния, осознанию сильных сторон педагогической деятельности как личного ресурса.

*Методы исследования:* группа теоретических методов – анализ научной литературы, приемы систематизации, обобщения, которые применялись для изучения теоретических подходов к определению сущности эмоционального выгорания и его специфики у педагогов, педагогическое проектирование при составлении Программы, педагогическом эксперименте при ее реализации.

*Эмпирические методы, применяемые на этапе диагностики участников реализации Программы* – диагностический комплекс: методика диагностики эмоционального «выгорания» личности В. В. Бойко, методика диагностики профессионального «выгорания» Н.Е. Водопьяновой, методика «интегральная удовлетворенность трудом» А.В. Батаршева, тест на самооценку стрессоустойчивости личности Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусовой, беседа. Психологопедагогический эксперимент – разработка и апробация программы психолого-педагогической профилактики по преодолению эмоционального выгорания у педагогов вуза. Методы математической и статистической обработки эмпирических данных: количественный и качественный анализ с применением Т-критерия Ф. Вилкоксона, метода корреляционного анализа Пирсона (для проверки полученных результатов).

## **5. Сроки и этапы реализации**

Занятия проводятся с группой педагогов в количестве 15-20 человек, 3 раза в неделю. Длительность одного занятия – 2 часа. Содержательно-целевые векторы Программы:

1. Фаза напряжения - коррекционно-развивающие занятия № 1,2,3,4
2. Фаза резистенции - коррекционно-развивающие занятия № 5,6,7,8
3. Фаза истощения - коррекционно-развивающие занятия № 9,10,11,12.

Программа содержит три раздела/двенадцать занятий (24ч.), соответствующих ведущим симптомам «выгорания», каждое из которых включает в себя комплекс психологических упражнений, направленных на обучение рациональным приемам саморегуляции эмоционального состояния. Основной формой проведения встреч по данной программе является практическая работа, во время которой отрабатываются конкретные навыки по теме занятия. Практической работе обязательно предшествует ознакомление с теоретическим материалом в виде мини-лекций.

#### *Структура занятий*

1. Вводная часть, которая включает в себя постановку проблемы и мини-лекции, повышающие психологические знания педагогов;
2. Основная часть, которая содержит комплекс упражнений, направленных на обучение педагогов естественным способам саморегуляции эмоционального состояния.
3. Заключительная часть – подведение логического итога занятия и завершение работы группы. Это предполагало рефлексию (смысловую и эмоциональную), обмен опытом и переживаниями, оценку достижений целей тренинга. В конце работы проводился ритуал завершения занятия, который способствовал установлению эмоционального единства группы и сохранению положительного опыта, а также ориентировал на планирование дальнейших действий, использование приобретенных знаний и умений, их сохранение и совершенствование после завершения обучения.
4. Домашнее задание – задания, направленные не на получение знаний в виде готовой системы, а предусматривают проявление активности, инициативности и творчества педагогов.
5. Работа для самостоятельного выполнения – задания, направленные на активизацию эмоционально-чувственной и мотивационной сфер личности участников, позволяют в специально созданных (смоделированных) ситуациях педагогам приобрести опыт переживаний психических состояний, запомнить эмоциональную окраску при решении задач. В результате формируются знания, навыки, представления, взгляды и ценности, которые воспринимаются как собственные, а не навязанные извне.

#### **6а. Ожидаемые результаты от реализации Программы:**

- 1) Овладение умениями и навыками психической саморегуляции;
- 2) Снижение уровня психологического и эмоционального напряжения у педагогов (по результатам проведенной работы);
- 3) Развитие уверенности педагогов в общении в различных рабочих и жизненных ситуациях;
- 4) Повышение профессионально-педагогической мотивации;
- 5) Улучшение психологической атмосферы в коллективе.

#### **6б. Критерии оценки планируемых результатов:**

Проверка эффективности данной программы проводится до и после коррекционных мероприятий диагностикой профессионального выгорания

(пункт 11). Внутренний контроль осуществляется администрацией подразделения образовательной организации и договоренностью с педагогом-участником, фиксируемой в заявлении на участие в Программе.

Критерии результативности **количественные**: число участников Программы в начале и конце курса; отрицательная динамика контрольных диагностических значений показателей эмоционального выгорания на этапе вторичной диагностики. **Качественные** критерии: положительные отзывы о занятиях участников группы, рекомендации Программы коллегам, субъективное улучшение самочувствия (по отзывам), увеличение работоспособности педагога, фиксируемое администрацией подразделения в индивидуальных планах и отчетах сотрудника.

## 7. Тематический план:

Тема кол-во часов	Занятие	Содержание
Тема 1. Переживание психотравмирующих обстоятельств (2ч.)	Занятие 1. Синдром эмоционального «выгорания», естественные способы саморегуляции эмоционального состояния	<p><i>Приветствие</i></p> <p>Знакомство</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>Игра «Мои ощущения»</p> <p>Игра «Оцените партнера. Какой он?»</p> <p>Упражнение «Принятие правил группы»</p> <p>Мини-лекция (беседа с участниками, раздаточный материал)</p> <p><i>Завершение занятия (рефлексия)</i></p> <p><i>Домашнее задание</i></p> <p>Упражнение «Распределите свое время»</p> <p><i>Работа для самостоятельного выполнения</i></p> <p>Качества, помогающие специалисту избежать эмоционального «выгорания»</p> <p>Формула выживаемости профессора В.М. Шепеля</p> <p>Памятка: «Что нужно и чего не нужно делать при эмоциональном «выгорании»»</p>
Тема 2. Неудовлетворенность собой (2ч.)	Занятие 2. Стрессы в педагогической деятельности	<p><i>Приветствие. Проверка домашнего задания.</i></p> <p>Упражнение «Танцуем все»</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>Мини-лекция (беседа с участниками, раздаточный материал)</p> <p>Упражнение «Настроение»</p> <p><i>Завершение занятия (рефлексия)</i></p> <p>Упражнение «Пожелание на день»</p> <p><i>Работа для самостоятельного выполнения</i></p> <p>Первые шаги по управлению собственным стрессом</p>
Тема 3. Загнанность в клетку (2ч.)	Занятие 3. Борьба со стрессом. Способы и методы снятия психоэмоционального напряжения	<p><i>Приветствие</i></p> <p>Упражнение «Я люблю... Я могу... Я хочу...»</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>Мини-лекция (беседа с участниками, раздаточный материал)</p>

		<p>Упражнение «Мои ресурсы»  <i>Завершение занятия (рефлексия)</i>  <i>Работа для самостоятельного выполнения</i>          Примеры некоторых релаксационных упражнений          Примерный порядок выполнения концентрационных упражнений          Результат выполнения дыхательных упражнений</p>
Тема 4. Тревога и депрессия (2ч.)	Занятие 4. Методы профилактики стресса: релаксация, противостressовая «переделка» дня, оказание первой помощи при остром стрессе и аутоанализ личного стресса	<p><i>Приветствие</i>          Упражнение на создание работоспособности  <i>Основная часть</i>          Мини-лекция (беседа с участниками, раздаточный материал)          Игра «Камешек в ботинке»  <i>Завершение занятия (рефлексия)</i>          Спасибо за приятную встречу  <i>Работа для самостоятельного выполнения</i>          Противостressовая «переделка» дня          Способы релаксации за 10 минут          Первая помощь при остром стрессе          Некоторые советы, которые могут помочь вам выйти из состояния острого стресса          Аутоанализ личного стресса</p>
Тема 1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование (2ч.)	Занятие 5. Работа с отрицательными эмоциями и регуляция состояний	<p><i>Приветствие</i>          Упражнение «Динамическая диагностика эмоционального состояния»  <i>Основная часть</i>          Мини-лекция (беседа с участниками)          Упражнение «Позитивное мышление»          Упражнение «Взяли и забыли»          Элементы ароматерапии          Завершение занятия (рефлексия)          Упражнение          «Я уважаю Вас за –....», «Вы мне симпатичны, потому что –...»  <i>Домашнее задание</i>  <i>Работа для самостоятельного выполнения</i>          Здоровые способы управления эмоциями и чувствами</p>
Тема 2. Эмоционально-нравственная дезориентация (2ч.)	Занятие 6. Работа с потребностями, убеждениями и иллюзиями	<p><i>Приветствие. Проверка домашнего задания</i>          Упражнение «Комplимент»  <i>Основная часть</i>          Мини-лекция (беседа с участниками, раздаточный материал)          Упражнение «За двумя зайцами»          Методика «Актуальные потребности»  <i>Завершение занятия (рефлексия)</i>          Упражнение «Мое настроение»</p>

		<p><i>Домашнее задание</i>  Методика «Я-Другой, Карьера-Дело»  Упражнение «Мои суждения»  <i>Работа для самостоятельного выполнения № 1</i>  <i>Работа для самостоятельного выполнения № 2</i></p>
Тема 3. Расширение сферы экономии эмоций (2ч.)	Занятие 7. Условия эффективного общения	<p><i>Приветствие. Проверка домашнего задания</i>  Игра на создание рабочего настроя  <i>Основная часть</i>  Мини-лекция (беседа с участниками, раздаточный материал)  Психологическая сказочка профессора Трусова  Упражнение «Выслушай и повтори»  Упражнение «Сорви яблоки»  <i>Завершение занятия (рефлексия)</i>  <i>Работа для самостоятельного изучения</i>  Техники, снижающие и повышающие эмоциональное напряжение в условиях межличностного взаимодействия</p>
Тема 4. Редукция профессиональных обязанностей (2ч.)	Занятие 8. Конфликты и способы поведения в конфликтных ситуациях	<p><i>Приветствие</i>  Упражнение «Приветствие в парах»  <i>Основная часть</i>  Мини-лекция (беседа с участниками)  Упражнение «От отрицания к утверждению»  Упражнение «Проблемная ситуация»  <i>Завершение занятия (рефлексия)</i>  <i>Домашнее задание</i>  Упражнение «Медитация»  <i>Работа для самостоятельного выполнения</i>  10 практических рекомендаций, направленных на предупреждение конфликтов за счет компетентного общения  Решение конфликтных ситуаций  Мягкие способы снижения напряженности в ситуации конфликта</p>
Тема 1. Эмоциональный дефицит (2ч.)	Занятие 9. Развитие профессионально - творческих способностей личности	<p><i>Приветствие</i>  Упражнение на создание работоспособности  <i>Основная часть</i>  Мини-лекция (беседа с участниками, раздаточный материал)  Упражнение «Волшебный стикер»  Упражнение «Позитивный настрой»  <i>Завершение занятия (рефлексия)</i>  <i>Домашнее задание</i>  <i>Работа для самостоятельного выполнения</i>  Любовь к себе</p>

<p>Тема 2. Эмоциональная отстраненность (2ч.)</p>	<p>Занятие 10. Копинг- поведение в профессионально трудных ситуациях</p>	<p><i>Приветствие</i> Упражнение «В лучах солнца» <i>Основная часть</i> Мини-лекция (беседа с участниками, раздаточный материал Упражнение «Портрет стрессоустойчивого человека» Упражнение «Достойный ответ» <i>Завершение занятия (рефлексия)</i> Упражнение «Ситуация успеха» <i>Домашнее задание</i> <i>Работа для самостоятельного выполнения</i> Несколько приемов, которые помогают справляться с трудностями, предлагает А. М. Приходян</p>
<p>Тема 3. Личностная отстраненность (деперсонализация)2ч</p>	<p>Занятие 11. Техники ассертивного поведения или секрет уверенности в себе</p>	<p><i>Приветствие. Проверка домашнего задания</i> Упражнение «Внимание» <i>Основная часть</i> Мини-лекция (беседа с участниками, раздаточный материал) Упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение» <i>Завершение занятия (рефлексия)</i> Упражнение «Улыбка» <i>Работа для самостоятельного выполнения</i> Упражнение «Осанка и улыбка»</p>
<p>Тема 4. Психосоматические и психовегетативные нарушения (2ч.)</p>	<p>Занятие 12. Работа с телом. Методы психологической защиты и саморегуляции</p>	<p><i>Приветствие</i> Упражнение «Я учусь у тебя» <i>Основная часть</i> Мини-лекция (беседа с участниками, раздаточный материал) Упражнения на освоение навыков самозащиты и саморегуляции Способы, связанные с управлением дыханием Способы, связанные с нервно-мышечным расслаблением Способы, связанные с воздействием слова <i>Завершение занятия</i> Упражнение «Аплодисменты по кругу» <i>Завершение групповой работы</i> Что вас удерживает? <i>Работа для самостоятельного выполнения</i> Упражнение по разотождествлению Техника само-массажа Техники дыхания Релаксация Прогрессивная мышечная релаксация Ж. Джекобсона Релаксация мышц рук Релаксация мышц ног</p>

		Релаксация мышц туловища Релаксация мышц глаз Релаксация лицевых мускулов Релаксация умственной деятельности Временная шкала прогрессивной мышечной релаксации Джекобсона
--	--	---

## 8. Содержание Программы

### Раздел 1. Фаза напряжения

#### Тема 1. Переживание психотравмирующих обстоятельств

*Занятие 1. Синдром эмоционального «выгорания», естественные способы саморегуляции эмоционального состояния*

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

#### I. Приветствие

Ведущий: «Здравствуйте, я очень рада всех видеть и также рада тому, что мы здесь все вместе. А вы? Какие ощущения испытываете вы? Поделитесь ими». Каждый участник по кругу называет свое имя, сопровождая его мимикой, жестом или движением.

#### Знакомство

Ведущий: «Прошу всех сесть в круг. Каждый из вас назовите свое имя и три качества вашей личности, которые начинаются на первую букву вашего имени».

#### II. Основная часть

##### Игра «Мои ощущения»

Ведущий: «Стоя в круге, возьмите за руки своих соседей. Закройте глаза. Сосредоточьтесь только на своих ощущениях. Постарайтесь передать с помощью ваших рук (телесного контакта) свое тепло и поддержку соседу, находящемуся от вас справа (слева). И одновременно постарайтесь ощутить то, что вам передает сосед слева (справа)».

После проведения упражнения ведущий просит каждого участника оценить и рассказать о своих ощущениях. В процессе занятия ведущий постоянно предлагает каждому из участников свободно высказываться по поводу своих ощущений и таким образом обучает педагогов «вслушиваться» в свои чувства и «освобождать» их от различных механизмов психологической самозащиты.

##### Игра «Оцените партнера. Какой он?»

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

Ведущий: «Вновь образуйте круг. Закройте глаза. И теперь еще более целенаправленно прочувствуйте вашего партнера слева. Оцените ваши ощущения. Расскажите о них. Поменяйтесь местами в круге. Проделайте то же

самое еще раз. Вновь определите ваши ощущения, вербализируйте их. Страйтесь ощущать в ваших партнерах как можно больше положительных качеств, поддержите их».

После окончания игры вновь проводится опрос каждого участника с целью определения оценки полученных ощущений от разных партнеров. В обязательную задачу ведущего на данном этапе входит выявление в партнерах как можно большего числа положительных свойств и качеств.

### **Упражнение «Принятие правил группы»**

Ведущий: «Для того, чтобы наше с Вами общение было эффективным, предлагаем в процессе общения придерживаться таких правил:

- Правило поднятой руки.
- Обращаться друг к другу по имени.
- Принимать себя и других такими, какие они есть.
- Быть искренним.
- Право ведущего.
- Правило конфиденциальности.
- Правило обоюдной связи.
- Избегать оценок друг друга.
- Все, что делается в группе, делается на добровольных началах.
- Придерживаться временных рамок.
- Активное участие в происходящем.
- Уважение к говорящему.
- Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.
- Конфиденциальность всего происходящего в группе.
- Общение по принципу «здесь и сейчас».

Обсуждение и разъяснение необходимости выполнения всех правил каждым участником группы. Помещение Правил на видное для всех место в группе.

### **Мини-лекция (беседа с участниками, раздаточный материал):**

Профессиональная деятельность занимает особое место среди различных видов социальной активности и составляет более 2/3 сознательной жизни человека. Очевидно, что процесс профессионального становления является одним из наиболее важных направлений трудовой сферы. Как установлено многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных ученых, работа педагогов связана с большими нервно-психическими нагрузками. Речь идет о психологических и организационных трудностях: необходимость быть все время «в форме», дефицит времени для эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и т. д. Поэтому воздействие профессии на личность может носить и обратный характер. Чаще всего это проявляется в повышенной раздражительности, беспокойстве, мышечном напряжении, учащённом дыхании, чрезмерной утомляемости. Подобные примеры являются пусковым (запускающим) механизмом в формировании профессиональной деформации личности (отрицательное влияние профессии на психологические характеристики человека). Одним из показателей,

свидетельствующих о наличии профессиональной деформации у специалистов является феномен эмоционального выгорания, свойственный для профессионалов, работающих с людьми.

### **Итак, феномен эмоционального выгорания. Что это за состояние и в чем его опасность?**

Термин «burnout» («эмоциональное выгорание») был предложен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 году. Такое состояние предположительно возникает у педагога в эмоционально напряженной атмосфере. Такое психологическое состояние человека не является показателем болезни, но его можно определить, как «предболезненное» состояние, которое проявляется в форме дезадаптации; переходное от нормы к болезни, как вероятность возникновения болезни. Для понимания значения данного термина в общем плане, синдром эмоционального выгорания можно толковать как совокупность устойчивых негативных симптомов, приводящих к деформации личности. Как правило, человек с синдромом эмоционального выгорания не осознает, что с ним происходит. Он лишь испытывает растущее внутреннее раздражение, напряжение, тревогу и неприязнь к тем, кому призван помогать. Признаки синдрома выгорания во многом напоминают симптомы неврастении. Человек чувствует постоянную усталость, у него падает работоспособность, болит голова, нарушается сон, снижается аппетит. Кроме того, возникает ощущение беспомощности, безнадежности, апатии. А главное, отмечается притупленность чувств – нет желания эмоционально откликнуться на ситуации, которые, казалось бы, должны трогать. Исчезает чувство сопереживания людям. Рождается мысль, что уже ничего нельзя дать другим, поскольку запас сил и эмоций исчерпан. Постепенно развивается негативное отношение к своему труду и людям, с которыми надо сталкиваться по работе. Контакты с ними становятся все более обезличенными, «бездушными» и формальными. Человек, переживающий это тягостное состояние обычно принимается искать причину происходящего в себе самом, уверенный в собственном бездушии и непрофессионализме. В результате увеличивается недовольство собой, снижается самооценка, ухудшается настроение. Ситуация усугубляется тем, что проблемы, о которых идет речь, как правило, не принято обсуждать и столкнувшемуся с ними кажется, будто другие не испытывали ничего подобного. Кризис может обостриться настолько, что наступает полное разочарование в жизни, глубокая депрессия. На основании всего выше изложенного, можно сделать вывод, что эмоциональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека.

### **Дифференциальные критерии стресса и эмоционального «выгорания** (обсуждение с участниками, раздаточный материал)

Стресс	Эмоциональное «выгорание»
Возникает в результате перенапряжения	Является защитой, связанный деятельностью
Эмоции становятся чрезмерными	Эмоции притупляются
Первым страдает физическое состояние	Первыми страдают эмоции

Поражает физическую энергию	Поражает мотивацию
Может быть понят, как потеря «топлива и энергии»	Может быть понято, как потеря идеалов и надежд
Вызывает чувство нетерпения и чрезмерную активность	Вызывает чувство беспомощности и безнадежности
Вызывает панику, фобию, тревогу	Вызывает паранойю, деперсонализацию

Синдром эмоционального выгорания характеризуется целым рядом симптомов, которые условно можно разделить на три группы: физические проявления, социальные проявления и личностные проявления. Посмотрите в таблицу, если у вас эти симптомы.

*Симптомы, свидетельствующие о возникновении синдрома эмоционального «выгорания» (обсуждение с участниками, раздаточный материал)*

<b>Физические проявления</b> – это как эмоциональное «выгорание» отражается на здоровье и что происходит с нашим телом.	<b>Социальные проявления</b> – это то, как эмоциональное «выгорание» проявляется в нашем поведении в отношениях с окружающим миром: коллегами, близкими и родственниками.	<b>Личностные проявления</b> – касаются процессов внутри нас, изменение нашего собственного отношения к себе, своим поступкам, мыслям и чувствам.
Усталость, утомление, тошнота, головная боль, апатия	Появление тревоги в тех ситуациях, где раньше она не возникала	Появление повышенной жалости к себе
Физическое недомогание, частые простуды	Раздражительность и агрессивность в общении с окружающими	Ощущение невостребованности
Боли в сердце, повышенное или пониженное давление	Нежелание работать, перекладывание ответственности	Переживание чувства вины
Боли в желудке или заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушение аппетита и режима питания	Отсутствие контакта с коллегами и /или нежелание улучшить качество работы	Тревога, страх, ощущение загнанности
Приступы удушья, астматические симптомы	Формализм в работе, стереотипность поведения, сопротивление переменам, активное неприятие любого творческого начала	Занижение самооценки
Увеличение потливости	Циничное отношение к коллегам, к идеям общего дела, к своей работе	Появление угнетенности, пессимизма, ощущение бессмыслинности
Покалывания в груди, мышечные боли	Отвращение к пище или «заедание», переедание	Разрушительное самокопание, проигрывание в голове ситуаций, связанных с сильными негативными эмоциями
Нарушения сна (бессонница)	Злоупотребление психоактивными	Психическое истощение

	веществами, изменяющими состояние сознания (алкоголь, курение и т.д.)	
	Азартные игры	Сомнение в эффективности работы

Существует две группы причин, которые играют определяющую роль в формировании и развитии синдрома эмоционального выгорания:

*Внутренние факторы (индивидуальные особенности личности человека):*

- Возраст;
- Завышенные ожидания;
- Нереализованные потребности;
- Иррациональные установки;
- Самокритичность;
- Вовлеченность;
- Самоотверженность;
- Готовность к тяжелой работе;
- Потребность доказать свою состоятельность.

*Внешние факторы (особенности профессиональной деятельности):*

- Трудный контингент;
- Эмоционально напряженная деятельность;
- Высокая ответственность;
- Дискомфортные условия труда;
- Чрезмерная требовательность руководства;
- Неблагополучная психологическая атмосфера в коллективе.

Причем индивидуальные особенности скорее будут предрасполагающими, а особенности профессии – определяющими. С помощью данного пособия мы вряд ли способны изменить не устраивающие вас условия. Не сможем изменить ваш график работы, так же и структуру организации, в которой вы работаете. Что мы можем сделать, так это предложить вам некоторые методы сохранения и укрепления эмоционального благополучия и приспособления к тем условиям, которые вам даны. В психологии, когда говорят о решении проблемы, первым шагом является принятие ситуации. Мы тоже считаем это важной частью, так как, только найдя почву под ногами, мы можем от нее оттолкнуться и пойти в сторону перемен.

Наиболее распространенным и оправдавшим себя средством сохранения эмоционального благополучия воспитателей является использование способов саморегуляции, рефлексии, восстановления. Это своего рода профилактические техники психологической безопасности для людей, которые ежедневно общаются с большим количеством людей тем более детей. Саморегуляция – это умение управлять своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое при воздействии человека на самого себя с помощью одобриительных слов, положительных мысленных образов, расслабление мышечного тонуса и управления дыханием. В результате саморегуляции могут возникать три

основных состояния: успокоения (снижение эмоциональной напряженности); восстановления (ослабление утомления); активизации (повышение психофизиологической активности). К простым приемам саморегуляции можно отнести: положительные эмоции и мысли; расслабляющие движения; наблюдение за видом из окна; просматривание репродукций картин, фотографий, чтение любимых журналов и книг; мысленное обращение за помощью; прогулки на свежем воздухе и т.д.

В свою очередь, ключевым ресурсом противодействия «выгоранию» можно считать способность личности к смыслотворчеству. Обновление смыслов профессиональной деятельности происходит постоянно, обостряясь в периоды кризисов. Умение находить новые смыслы в профессии, переоценивать свою роль и открывать в ней новые грани, ставить перед собой новые цели – все это является факторами преодоления эмоционального «выгорания». Человеку необходима гибкость в построении новых смыслов, помогающих адаптироваться к изменившимся условиям. Замечено, что оптимистичные и жизнерадостные люди выгорают меньше. При вдумчивом и заботливом отношении к личностным ресурсам процесс «выгорания» может быть не только приостановлен, но и преобразован в продуктивное и приносящее радость.

### **III. Завершение занятия**

Обмен впечатлениями, мыслями и чувствами по проведенному занятию. Рефлексия «Смайлик». Прикрепляем стикеры к тому смайлику, который отражает данное занятие. Три смайлика: веселый, грустный и равнодушный – три утверждения – «Было полезно», «Не понятно», «Бесполезно».

#### **Рефлексия**

- Что для меня было важно?
- Что было трудно?
- Что понравилось?

### **IV. Домашнее задание**

#### **Упражнение «Распредели свое время»**

Педагогам раздаются листы с инструкцией: «Проанализируйте, как вы используете свое время. Составьте список из шести наиболее важных целей вашей жизни, конкретного месяца, недели, дня. Включите в список то, что вам трудно делать, и обязательно хотя бы одну глубоко личную и приятную цель. Составьте полный отчет об одном своем самом обычном дне, указывая, чем вы занимались и сколько времени на это потратили. Обратите внимание, сколько времени исчезает неизвестно куда! Затем составьте список этих дел, выделив среди них наиболее важные. В конце дня, пока все еще свежо в памяти, запишите время, которое вы затратили на выполнение основных дел. Сравните это время с тем, какое вы предполагали затратить. График позволяет сразу заметить, где вы потратили время впустую, а где торопились безо всякой на то необходимости». Вот два полезных совета, помогающих «найти» потерянное время: ведите учет времени; составляйте себе план на каждый день, неделю, месяц или год».

### **V. Работа для самостоятельного выполнения**

## ***Качества, помогающие специалисту избежать эмоционального выгорания***

1. Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни); высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.
2. Опыт успешного преодоления профессионального стресса; способность конструктивно меняться в напряженных условиях; высокая мобильность; открытость; общительность; самостоятельность; стремление опираться на собственные силы.
3. Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей, и жизни вообще.

Формула выживаемости профессора В.М. Шепеля: на каждые 6 часов бодрствования должен приходится 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время рекреации (восстановления физических сил организма); время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение).

### **Памятка: «Что нужно и чего не нужно делать при эмоциональном выгорании»**

- Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помочь.
- Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Итак, неразрешимых проблем нет. Если есть проблема, значит, есть и решение. Если есть профессиональное сгорание, значит, есть способы его предотвращения и коррекции. У каждого человека есть выбор: опустить руки, позволить себе «сгореть на работе» или, наоборот, приложить все усилия, чтобы исключить возможность возникновения синдрома. Важно помнить, что наша жизнь – это наша жизнь, наше здоровье – это наше здоровье.

## **Тема 2. Неудовлетворенность собой**

### *Занятие 2. Стрессы в педагогической деятельности*

**Цель занятия:** формирование представлений о стрессе; симптомах и причинах, провоцирующих его появление и факторах, способствующих формированию устойчивости к стрессу у педагогов.

#### **I. Приветствие. Проверка домашнего задания**

##### **Упражнение «Танцуем все»**

Инструкция: Встанем в круг и будем выполнять движения так, как подсказывает вам музыка.

Каждый по очереди рассказывает, как прошла неделя, как он выполнял домашнее задание, понравилось ли ему самому делать выбор, какие выводы он для себя сделал.

#### **II. Основная часть**

**Мини-лекция** (*беседа с участниками, раздаточный материал*): Стесс неизбежный спутник жизни человека. Профессия воспитателя является на сегодняшний день одной из самых стрессогенных. Известно, что по степени напряженности нагрузка воспитателя в среднем больше, чем у руководителей, директоров и ответственных лиц, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. Возникновение стресса у воспитателя связано с психоэмоциональными перегрузками, высокой степенью ответственности и общением с большим количеством людей (дети, родители, коллеги и т.д.).

Более пятидесяти лет назад Гансом Селье было определено понятие стресса, в своих трудах он назвал этот механизм адаптационным синдромом, показав, что он протекает в три стадии, которые последовательно сменяют друг друга: стадия тревоги (мобилизации), стадия сопротивления (адаптации) и стадия истощения. Пока организм за счет защитных механизмов мобилизуется и сопротивляется (первые две стадии адаптационного синдрома), организм функционирует нормально. После израсходования резервов и запасов, наступает третья стадия – истощения защитных механизмов, что через какое-то время приводит к стрессу. Стесс – это ответ организма на стрессогенные факторы. Другими словами, стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Большинством ученых доказано, что на основе стресса формируются клинические заболевания, такие как нарушение артериального давления, сердечно-сосудистые заболевания, нарушение пищеварения, возникают проблемы с эндокринной и иммунной системами, неврозы и т.д. Педагоги, как и многие люди других профессий склонны скрывать свой стресс, как от самих себя, так и от окружающих. Учитывая, что воспитатели постоянно несут ответственность за жизнь и здоровье детей, то такой подход очень опасен. Продолжая выполнять свои профессиональные обязанности в состоянии стресса, педагоги рискуют оказаться в конфликтной или сложной ситуации, или отяготить психосоматическое здоровье.

Одним из главных показателей стрессоустойчивости является степень эмоциональной напряженности в профессиональной деятельности, которая характеризуется следующими признаками (по Шефферу):

1. Сложно сконцентрировать внимание.
2. Ошибки в профессиональной деятельности.
3. Ухудшается память.
4. Слишком часто возникает чувство усталости, апатии.
5. Очень быстрая или замедленная речь.
6. Часто теряются идеи.
7. Периодически появляются боли (голова, спина, область желудка).
8. Повышенная возбудимость, раздражительность, агрессия.
9. Профессиональное выгорание.
10. Потеря чувства юмора.
13. Повышение или понижение аппетита.
15. Непунктуальность.

Если мы обнаружили у себя признаки стрессового напряжения организма, то необходимо внимательно изучить его причины.

К основным причинам, вызывающих стресс относят: профессиональные перегрузки (необходимость выполнить большое количество заданий за короткий период); конфликт ролей (возникает тогда, когда к воспитателю предъявляют требования не относящиеся к его зоне ответственности); непонимание задач (возникает тогда, когда работник не уверен или не понимает, что от него ожидают); отсутствие интереса к работе (внутреннее выгорание). Следовательно, негативные последствия трудового стресса проявляются в уменьшении работоспособности, ухудшении качественных и количественных показателей профессиональной деятельности, понижении способности организма к адаптации, появлении личностных деформаций и стресс-синдромов (ощущение покинутости, хроническая усталость, хандра, выгорание и т.д.).

Зарубежные ученые В. Вундт, У. Джемс, Дж. Додсон, Р. Йеркс, У. Кенон, Т. Кокс, Р. Лазарус, К. Маккей, Г. Селье и др. исследуют проблему борьбы со стрессом. Вопросы изучения стрессоустойчивости находят отражение и в российской науке (В.В. Бодров, А.В. Вальдман, Н.Е. Водопьянова, Т.С. Кабаченко, Л.А. Китаев - Смык, М.М. Козловская, Г.И. Косицкий, О.С. Медведев, В.М. Смирнов и др.). Условия повышения стрессоустойчивости педагогов раскрываются в трудах К.А. Абульхановой-Славской, А.М. Боковикова, В.Л. Марищук, Л.М. Митиной, Н.А. Подымова и др. Большинство исследователей сходятся во мнении, что стрессоустойчивость возможно сформировать в процессе профессиональной деятельности. Доказано: чем лучше педагог умеет регулировать свое поведение в экстремальных ситуациях, тем выше у него стрессоустойчивость.

Таким образом, формирование (повышение) устойчивости к психологическому стрессу достигается за счет индивидуального контроля, самоактуализации, включенности механизмов защит. Личности с богатым духовным миром, эмоционально зрелые, профессионально ориентированные, в

состоянии справиться с описанными трудностями. Сохранить или повысить уровень устойчивости личности к стрессу возможно путем поиска резервов, помогающих преодолевать негативные последствия стрессовых ситуаций. К резервам относятся внешние и внутренние факторы, обеспечивающие психологическую уравновешенность в стрессовых ситуациях. Поэтому, повышению стрессоустойчивости педагогов в дошкольной организации способствуют мероприятия, направленные на профилактику стресса. Среди наиболее эффективных методов, способствующих повышению стрессоустойчивости педагогов в дошкольной организации, можно выделить: метод релаксации, включающий медитацию, занятия йогой и т.д.; аутоанализ стрессов (ведение дневниковых записей); музыкотерапию, фитотерапию, ароматерапию; противостressовое дыхание и др. В свою очередь не стоит забывать, что основным психологическим качеством, обеспечивающим стрессоустойчивость, является уровень личной зрелости педагога, что предполагает наличие самосознания, способности принимать решения, делать профессиональный и личностный выбор, брать на себя ответственность, владение навыками коммуникации, выстраивания гармоничного взаимодействия с детьми, родителями и коллегами. Основа профилактики стресса – положительное и ответственное отношение к педагогической профессии, к самому себе и собственной жизни.

### **Упражнение «Настроение»**

Инструкция: Нужно взять цветные карандаши и чистый лист бумаги. Расслабленно нарисовать абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как хочется, в полном соответствии с настроением. Затем надо попробовать «перенести» свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуя его. Когда рисунок закончен, на другой стороне листа следует написать 5-7 слов, отражающих настроение. После этого нужно посмотреть на рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитать слова и эмоционально, с удовольствием разорвать лист и выбросить. Условно эмоциональное состояние переносится на рисунок.

### **III. Завершение занятия**

#### **Упражнение «Пожелание на день»**

Закончим нашу работу пожеланием друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

#### **Рефлексия**

- Что для меня было важно?
- Что было трудно?
- Что понравилось?

### **IV. Работа для самостоятельного выполнения**

#### **Первые шаги по управлению собственным стрессом**

Считается, что признать факт, что вы не можете выдержать напряжение, – признак собственной слабости, поэтому многие специалисты считают, что любой ценой должны выстоять, какими бы крайними последствиями для работы, тела и разума это ни обернулось. Часто у людей нет никого, с кем они могли бы обсудить свою ситуацию, и нет четких представлений о том, как сделать собственную жизнь легче.

Существуют способы, с помощью которых мы в силах ослабить как стресс, вызванный окружением, так и собственные реакции на внешние воздействия. К шагам по управлению стрессом относятся: мобилизация, обдумывание, действие. Мобилизация – это просто принятие решение о том, что следует действовать. Это решение о действии можно выразить конкретной фразой: «Я не хочу дальше так жить, для жизни существует иной, лучший путь». В результате становится намного легче набирать энергию для дальнейших шагов. Вначале без промедления необходимо сделать следующее.

Реалистично оценить, что мы можем и что не можем требовать от себя. Многие люди считают, что наши возможности безграничны. Однако это не так. Большинство педагогов женщины, работа их очень ответственна и тяжела, занимает весь трудовой день, а также дети, дом, за которым надо следить – все это требует физических и душевных сил. Необходимо осознать, с чем вы в состоянии справиться и рационально распределить усилия и не корить себя за то, что не в силах сделать.

Ознакомить других со своими реальными возможностями. Мужу, детям и коллегам должны быть понятны границы ваших сил. Ибо люди будут продолжать использовать вас до тех пор, пока вы сами не позаботитесь о своих правах. Печально, но факт, чем меньше мы говорим по поводу наших проблем, тем больше окружающие воспринимают все наши усилия как нечто само собой разумеющееся. Ежедневно выделять для себя некоторое время. Во многом ваша жизнь проходит в обслуживании других. Обязательно каждый человек должен иметь время для своих личных нужд, и неприемлемо то, что единственное время, которое принадлежит вам, приходится на поздниеочные часы.

Организовать специальную встречу с коллегами для обсуждения стресса. Необходимо организовать в вашем образовательном учреждении семинар по обсуждению стресса, возможно пригласив профессионального психотерапевта. Если коллеги действительно так подвержены стрессу, как они утверждают, то должны приветствовать возможность подобной встречи, во время которой обсуждают свои общие проблемы.

Нам всем знакомы единичные, внезапные, вызывающие сильный стресс события типа переезда, смены места работы, вынужденной задержки в транспорте по пути на важную встречу. Мы не осознаем того, что последствия более мелких стрессовых ситуаций накапливаются. Это накопление связано с большой ответственностью, присущей профессии педагога. Не меняя ничего в жизни, можно заплатить высокую цену, имя этой цены – здоровье. Поэтому целесообразно применить правило, которое давно сформулировал Р. Декарт: «Я взял себе за правило стараться одолевать не столько судьбу, сколько самого

себя, и изменять не столько мировой порядок, сколько собственные устремления».

### **Тема 3. Загнанность в клетку**

#### *Занятие 3. Борьба со стрессом. Способы и методы снятия психоэмоционального напряжения*

**Цель занятия:** формирование навыков поведения в стрессовой ситуации, способов повышения стрессоустойчивости у педагогов, профилактики стрессовых состояний.

### **I. Приветствие**

#### **Упражнение «Я люблю... Я могу... Я хочу...»**

Инструкция: «Передавая по кругу мячик, закончите фразу «Я люблю...», затем «Я хочу...», и наконец, «Я могу...».

Анализ: «Трудно ли было говорить о себе? Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?»

### **II. Основная часть**

**Мини-лекция** (*беседа с участниками, раздаточный материал*):  
Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию. Можно выделить следующие способы борьбы со стрессом: релаксация, концентрация и ауторегуляция дыхания.

Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко – для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно непременное условие – мотивация, т.е. каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию. Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями. Выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних глаз. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и снижает душевное равновесие. Психическая ауторелаксация может вызвать состояние «идейной пустоты». Это означает минутное нарушение психических и мыслительных связей с окружающим миром, которое дает необходимый отдых мозгу. Здесь надо проявлять осторожность и не переусердствовать с отрешением от мира.

Для начала упражнений необходимо принять исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад. Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

*Концентрация.* Неумение сосредоточиться – фактор, тесно связанный со стрессом. Например, большинство работающих женщин дома выполняют три функции: домашней хозяйки, супруги и матери. Каждая из этих функций требует от женщины сосредоточенности, предельного внимания и, естественно, полной самоотдачи. Возникает многоократная несосредоточенность. Каждая из этих трех функций вызывает целый ряд импульсов, отвлекающих внимание женщины от выполняемой в данный момент деятельности и способных вызвать стрессовую ситуацию. Такое разрывание на части изо дня в день приводит, в конце концов, к истощению, главным образом психическому. В таком случае концентрационные упражнения просто незаменимы. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня. Для начала желательно заниматься дома: рано утром, перед уходом на работу, или вечером, перед сном, или еще лучше сразу же после возвращения домой.

*Ауторегуляция дыхания.* В нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. Но когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И, наоборот, при сильном испуге, напряженном ожидании чего-то люди невольно задерживают дыхание (затаивают дыхание). Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения – как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией. Противостressовые дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то можно упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его.

### **Упражнение «Мои ресурсы»**

Инструкция: «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может помочь мне в стрессовой ситуации?». Напротив каждой своей сильной стороны вы можете написать, каким образом она сможет помочь вам в стрессовой ситуации. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

### **III. Завершение занятия**

Вспомните прошедшие занятия. Что для вас было наиболее интересным и важным? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях?»

## **Рефлексия**

- Что для меня было важно?
- Что было трудно?
- Что понравилось?

## **IV. Работа для самостоятельного выполнения**

### **Примеры некоторых релаксационных упражнений**

- 1) Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попытайтесь представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно.
- 2) Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 1-2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.
- 3) Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением. Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела – с попеременным напряжением и расслаблением.

- 4) Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног – от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только зарегистрировать.

Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб). В заключение мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела – не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным. Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго лежите на спине – спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию – и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потяньтесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков

сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления. Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, чем в начале. Позднее можно будет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

### **Примерный порядок выполнения концентрационных упражнений**

- 1) Постарайтесь, чтобы в помещении, где вы предполагаете заниматься, не было зрителей.
- 2) Сядьте на табуретку или обычный стул – только боком к спинке, чтобы не опираться на нее. Стул ни в коем случае не должен быть с мягким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится. Сядьте как можно удобнее, чтобы вы могли находиться неподвижно в течение определенного времени.
- 3) Руки свободно положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы – никакой визуальной информации).
- 4) Дышите через нос спокойно, не напряженно. Страйтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.
- 5) А теперь два варианта концентрационных упражнений:
  - a) Концентрация на счете.

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

- b) Концентрация на слове.

Выберете какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации. Именно такая концентрация приводит к желаемому побочному результату – релаксации всей мозговой деятельности.

- 6) Выполняйте релаксационно-концентрационные упражнения в течение нескольких минут. Упражняйтесь до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие.

7) Закончив упражнение, проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь. Еще несколько мгновений спокойно посидите на стуле. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.

Часто возникают такие ситуации, когда сложно вспомнить чью-то фамилию или какую-то свою мысль. Мы часто растерянно останавливаемся посреди комнаты или коридора, пытаясь вспомнить, за чем пошли или что хотели сделать. Именно в подобных случаях рекомендуется кратковременная концентрация по команде – на «своем» слове или на счете. В большинстве случаев выпавшее из памяти слово (или мысль) придет в голову буквально через мгновение. Конечно, нет никаких гарантий, что это обязательно будет

всегда удаваться. Но с помощью концентрации на слове или счете можно вспомнить забытое быстрее, чем с помощью усиленного напряжения памяти. С помощью этого простого метода человек в состоянии сделать усилие и преодолеть себя.

### **Результат выполнения дыхательных упражнений**

- 1) С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения.
- 2) При смехе, вздохах, кашле, разговоре, пении или декламации происходят определенные изменения ритма дыхания по сравнению с так называемым нормальным автоматическим дыханием. Из этого следует, что способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать с помощью сознательного замедления и углубления.
- 3) Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации.
- 4) Дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Таким образом, по ритму дыхания можно определить психическое состояние человека.
- 5) Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения – важен ритм.
- 6) От правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни. И если дыхание является врожденным безусловным рефлексом, то, следовательно, его можно сознательно регулировать.
- 7) Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни.

### **Тема 4. Тревога и депрессия**

*Занятие 4. Методы профилактики стресса: релаксация, противостressовая «переделка» дня, оказание первой помощи при остром стрессе и аутоанализ личного стресса*

**Цель занятия:** выработка стрессоустойчивости, используя упражнения на психоэмоциональное и мышечное расслабление и успокоение, снятие напряжения, мышечных зажимов.

#### **I. Приветствие**

#### **Упражнение на создание работоспособности**

Участники группы образуют полукруг.

Ведущий: «Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

После завершения упражнения можно обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?», «Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?» Второй вопрос позволяет получить и обсудить информацию, которая может оказаться полезной в содержательном плане.

#### **II. Основная часть**

**Мини-лекция (беседа с участниками, раздаточный материал):** Образ жизни – это наша повседневная жизнь с раннего утра до позднего вечера, каждую неделю, каждый месяц, каждый год. Составными частями активного и релаксационного образа жизни являются и начало трудового дня, и режим питания, и двигательная активность, и качество отдыха и сна, и взаимоотношения с окружающими, и реакция на стресс, и многое другое. Именно от нас зависит, каким будет наш образ жизни – здоровым, активным или же нездоровым, пассивным.

Если нам удастся положительно повлиять на свои основные жизненные принципы, добиться того, чтобы релаксация и концентрация стали составной частью нашего образа жизни, то мы станем уравновешеннее и будем более спокойно реагировать на стрессогенные факторы. Необходимо знать, что мы в состоянии сознательно воздействовать на те или иные процессы, происходящие в организме, т.е. обладаем способностью ауторегуляции.

Можно выделить четыре основных метода профилактики стресса с помощью ауторегуляции: релаксация, противостressовая «переделка» дня, оказание первой помощи при остром стрессе и аутоанализ личного стресса. Использование этих методов при необходимости доступно каждому. О релаксации мы уже говорили, поэтому рассмотрим три других метода.

### **Игра «Камешек в ботинке»**

В моей руке маленький камешек. Представьте себе, что такой камешек попал в ваш ботинок. Что вы будете чувствовать? Возможно, сначала это камешек не будет для вас сильно мешать, и вы даже забудете вытащить, когда придете домой и разуетесь. Но если камешек так и останется в ботинке, то через некоторое время ноге станет больно, и этот маленький камешек уже будет казаться большим. Тогда вы разуетесь и вытряхните его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема станет большой – теперь уже придется лечить ногу. Когда мы обиженные, злимся или взъярены, то сначала это может показаться маленьким камешком в ботинке. Если мы вовремя вытащим его оттуда, нога останется целой и невредимой. Если же нет – могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно говорить о своих проблемах сразу, как только вы это почувствовали. Если вы скажете тому, кто может помочь: «У меня камешек в ботинке», то он будет знать, что вам что-то мешает, и будет готов вас выслушать.

Предлагаю участникам на небольших листах бумаги, сформулировать одну свою проблему и положить лист в ящик. Каждый из участников тренинга позже вытягивает один из листов и предлагает свой вариант решения проблемы. Так мы найдем решения на все предложенные ситуации, возможно, совместными усилиями.

Вывод: «Чтобы маленькая обида не превратилась в большую, о своих неприятных ощущениях надо говорить сразу».

### **III. Завершение занятия**

#### **Спасибо за приятную встречу**

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить

дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

### **Рефлексия**

- Что для меня было важно?
- Что было трудно?
- Что понравилось?

## **IV. Работа для самостоятельного выполнения**

### **Противостressовая «переделка» дня**

Очень часто люди при возвращении домой переносят свою рабочую активность, возбужденность в семью. Что же нужно, чтобы избавиться от своих дневных впечатлений и, переступив порог дома, не вымешивать на домашних свое плохое настроение? Ведь таким образом мыносим домой стресс, а виной всему – наше неумение отрешиться от накопившихся за день впечатлений. Прежде всего, нужно установить хорошую традицию: возвратившись домой с работы, сразу же проводить релаксацию.

#### **Способы релаксации за 10 минут**

- 1) Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните.
- 2) Заварите себе крепкого чая или сварите кофе. Растворите их на 10 минут, старайтесь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.
- 3) Включите магнитофон и послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от ваших мыслей.
- 4) Если ваши близкие дома, выпейте чай или кофе вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости – это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня.
- 5) Наполните ванну не очень горячей водой и положите в нее. В ванне проделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте очень медленный выдох. Постарайтесь выдохать как можно дольше (выдох с сопротивлением). Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.
- 6) Погуляйте на свежем воздухе.
- 7) Наденьте спортивный костюм, кроссовки и побегайте эти 10 минут.

Очень важно, чтобы инициатива таких «переделок» дня исходила от нас самих. Необходимо предупредить своих близких, что в это короткий период времени мы забываем о своих домашних обязанностях и попробовать провести

эти 10 минут вместе с ними. На свежую голову, на решение всех домашних проблем потребуется гораздо меньше нервной и физической энергии.

### **Первая помощь при остром стрессе**

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (нас кто-то разозлил, или кто-то из домашних заставил понервничать) – у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе «СТОП!», чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

### **Некоторые приемы, которые могут помочь вам выйти из состояния острого стресса**

- 1) Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.
- 2) Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.
- 3) Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.
- 4) Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете оставаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.
- 5) Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).
- 6) Займитесь какой-нибудь деятельностью – все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации

выполняют роль громоотвода – помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

7) Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8) Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить вам свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9) Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10) Проделайте несколько противостressовых дыхательных упражнений.

Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

### **Аутоанализ личного стресса**

Теперь рассмотрим, как можно обнаружить и объяснить реакции своего организма на стрессовые ситуации. То есть, как можно определить свой личный стресс. Понять свою собственную стрессовую ситуацию чрезвычайно важно: во-первых, проявление стресса у каждого человека индивидуально; во-вторых, у стресса, как правило, не может быть единственной причины – таких причин всегда множество; в-третьих, вы сможете найти наиболее приемлемый для себя выход из создавшейся ситуации.

Наиболее оправдавшим себя методом аутоанализа личного стресса является дневник стрессов. Метод этот несложный, однако, требующий терпения. В течение нескольких недель – по возможности ежедневно – необходимо делать в дневнике простые пометки: когда и при каких обстоятельствах были обнаружены признаки стресса. Лучше записывать свои наблюдения и ощущения вечером после работы или перед сном, когда легче припомнить мельчайшие подробности и детали. Если в конце дня пометок не сделать, то на следующий день, в житейских заботах и суете забудется, когда и что произошло. Анализ записей в дневнике помогает просто и быстро определять, какие события или жизненные ситуации способствуют возникновению стресса. Именно регулярно повторяющиеся ситуации, описанные в дневнике, могут быть причиной возникновения стресса. Полезно записывать свои ощущения сразу при наступлении острого стресса, чтобы потом в спокойном и уравновешенном состоянии проанализировать их. Если

мы пролистаем собственные записи и попробуем их систематизировать, то обнаружим, что некоторые основные признаки стресса повторяются: раздражительность, невозможность сосредоточиться, забывчивость, частые вздохи, ощущение бегающих по телу мурашек, мышечное напряжение, «не успокаивающиеся ноги» (не сидится на месте) ощущение внутренней тяжести, сухость во рту, беспокойный сон, быстрая утомляемость, необъяснимое чувство страха, плохое настроение, состояние депрессии, частые головные боли (особенно в затылочной части), боли в суставах, отсутствие аппетита или, наоборот, переедание, запоры, учащенное сердцебиение. Проанализировав записи, можно определить, в какое время дня чаще всего наступает недомогание, происходит это на работе или же по возвращении домой. С помощью ведения дневника стрессов можно выяснить для себя, что нам мешает в жизни, что вызывает наш личный стресс.

## **Раздел 2. Фаза резистенции**

### **Тема 1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование**

#### *Занятие 5. Работа с отрицательными эмоциями и регуляция состояний*

**Цель занятия:** обучение осознанию и пониманию собственных чувств; развитие умения называть и осознавать свои эмоции.

#### **I. Приветствие**

#### **Упражнение «Динамическая диагностика эмоционального состояния»**

Все участники тренинга встают в круг. Педагогам предлагается поделиться своим эмоциональным состоянием. Психолог берёт мяч и говорит своё эмоциональное состояние в данный момент. Далее мяч передаётся по кругу, возвращаясь к психологу. Данное упражнение сплачивает коллектив и показывает готовность педагогов к работе.

#### **II. Основная часть**

**Мини-лекция (беседа с участниками):** Эмоции – это реакции человека на внутренние и внешние условия. Эмоции сопровождают нас каждую минуту нашей жизни. Эмоции определяют значимость явлений и ситуаций. Они сигнализируют нам об изменениях в окружающей среде, и побуждают к действиям. Мы говорим об эмоциональном истощении как об основной составляющей синдрома эмоционального выгорания. Давайте разберемся, что происходит. Почему «сгорают» эмоции? Практически в каждой культуре и каждом языке есть словосочетание «Чаша терпения». И как ясно из привычного словосочетания, в ней заключается наше терпение, которое иногда «переполняется» или «лопается». Человек терпит, когда ему что-то не нравится, когда он испытывает напряжение, обиду или злость. Давайте представим себе маленького грудного ребенка. Ему захотелось есть, а мамы нет рядом. Он пока не знает, как позвать маму, он не умеет говорить, и вообще мало что знает о нашем взрослом мире. Но у него есть чувства! Это может быть голод и страх. И что он делает со своими чувствами? Он их выражает, он кричит! Здесь и сейчас, не стесняясь, просто потому, что не умеет этого делать иначе. Пока...Дальше, по мере взросления ребенок все чаще слышит: «Не кричи, так вести себя не

прилично, ты уже взрослый, чтобы быть таким нетерпеливым, ну что ты плачешь? Мальчики / мужчины не плачут». Попросту говоря, основные послания, которые получает ребенок, это: «Терпи, вступай в мир взрослых, не выражай свои чувства». И он действительно, проходя через институты общества, начинает обращаться со своими чувствами, так как это принято. То есть складывать их в свою чашу терпения, потому что совсем избавиться от них невозможно. Человек по-прежнему готов кричать, если ему хочется есть, или одиноко, или когда он злится. Только он этого не делает, потому, что если кричать, когда в кафе долго несут заказ, могут отказаться обслуживать. Рискованно выражать гнев на начальника, так как это грозит увольнением. Иногда, конечно, можно выть от одиночества, но, только будучи уверенным, что никто не увидит и не услышит. Потому что общество порицает и ограничивает проявление чувств, это считается неприличным. Организм человека понимает, что чаша терпения к добру не приведет. Поэтому при каждой возможности он пытается избавиться от накопившихся невыраженных чувств. Представим ситуацию, в которой не раз мы все бывали. Утро, хмурь, идет человек, и ему наступают на ногу. Возьмем для наглядности шкалу, по которой измеряют силу землетрясений, по ней эта ситуация тянет на 3 балла. А его уже все так в жизни достало, что он как рявкнет на этого несчастного, который на ногу наступил. Рявкнул он на все 10 баллов. А откуда такая реакция? Так вот как раз из чаши. Происходит какая-то ситуация, которая вызывает эмоции и чувства. Тут же организм сравнивает, нет ли таких же чувств в чаше, и если есть, то он просто присоединяет чувства из старой ситуации. Это, конечно, сильно портит жизнь окружающих, да и мнение о человеке со стороны тоже. Давайте пофантазируем, что будет, если человек закроет чашу силой воли и не будет выражать свои накопленные чувства, оставаясь при этом в обществе, где всегда есть поводы для раздражения, но не всегда есть условия для выражения эмоций. Итак, что же подарит телу закрытая чаша терпения? Нельзя не упомянуть создателя метода позитивной психотерапии доктора медицинских наук Пезешкиана Н., который считает, что в основе соматических заболеваний лежат психологические проблемы. Позитивная психотерапия – метод краткосрочной психотерапии, предложенной Носсратом Пезешкианом в 1968 году. Метод направлен на мобилизацию внутренних ресурсов человека для принятия позитивных решений в любых, даже самых сложных жизненных ситуациях. В книге «Психосоматика и позитивная психотерапия» автор описал 40 заболеваний, которые могут иметь психологическую природу возникновения. Вот некоторые из них:

- Ну, наверное, первым делом – это красное лицо. Потому что чувства это как кашель – невозможно запретить человеку кашлять. У него, конечно, получится, но недолго;
- Дальше головную боль – это один из первых симптомов сильных невыраженных чувств;
- Бессонница – она придет следом, потому как мысли и невыраженные чувства отбирают у нас спокойный восстанавливающий сон;

- Кровяное давление – чувства тяжелым грузом давят на человека. Борьба с грузом чувств вызывает повышение кровяного давления;
- Боли в желудке, язвы – это доказанный механизм проявления стресса от неосознанных, невыраженных, негативных чувств.

И так далее. И виной всему, во многом, те чувства, которые не находят выхода, из нашего тела. Называется это сегодня словом «психосоматика». Огромный вклад в научное исследование психосоматических соотношений при психической и соматической патологии внесли такие отечественные ученые, как В.М. Бехтерев, В.А. Гиляровский, К.А. Скворцова, Е.К. Краснушкин, А.Р. Лурия и другие. Впервые понятие «психосоматический» появляется в 1818 году, и принадлежит Иоганну-Христиану Гейнроту. Более приближенные к современным понятиям в отношении соединения понятия «психо» и «соматика», в направлении клинической медицины стали работы: Ф. Александер, С. Джелифф, Ф. Данбар, Э. Вейсс, О. Инглиш и др., которые появились и были распространены в 20–50-х годах XX века.

Психосоматика (от греч. *psyche* – душа и *soma* – тело) – направление медицинской психологии, занимающееся изучением влияния психологических факторов на возникновение ряда соматических заболеваний. Существует ряд заболеваний, в которых роль психосоматических факторов чрезвычайно велика. Это – бронхиальная астма, гипертоническая болезнь, стенокардия, язвенная болезнь 12-перстной кишки, язвенный колит, неспецифический хронический полиартрит, сахарный диабет, глаукома. Что делать, чтобы избежать этого обширного списка заболеваний? Ответ – действовать, причем по-другому, по-новому. Интересуйтесь, экспериментируйте и получайте удовольствие от изменений в вашей жизни.

### **Упражнение «Позитивное мышление»**

Цель: развить умение справляться со сложными ситуациями.

Люди, овладевшие навыками позитивного мышления, воспринимают возникшую проблему как возможность развить свое умение справляться со сложными ситуациями. Вы можете влиять на свой образ мыслей. Возьмите себе за правило думать позитивно о любой проблеме, не лишайте себя права быть оптимистом. Избегайте чувства безысходности. Поймите: всегда есть нечто, что вы можете сделать для изменения ситуации. Смотрите на проблему широко, стараясь проанализировать ее со всех сторон. Создайте себе мысленную модель, позволяющую найти успешное решение, находясь в состоянии стресса. Относитесь спокойно к неопределенности. Ищите в неприятностях скрытые преимущества. Используйте свои ошибки и просчеты для того, чтобы лучше разобраться в проблеме.

### **Упражнение «Взяли и забыли»**

Я попрошу вас нарисовать на листе бумаги самое плохое, что было у вас на работе. Вспомните, изобразите. А теперь возьмите, зачеркните всё то, что нарисовали, а теперь порвите. Стало ли вам легче после того как вы порвали? У кого остался осадок?

### **Элементы ароматерапии**

Цель: способ «поднять» настроение, снять чувство обыденности.

Исследования ученых доказали, что запахи способны управлять настроением, повышать работоспособность, уверенность в себе. И сейчас мы с вами окунемся в мир ароматов. Влияние на психику (психоэмоциональное действие) эфирных масел: Гераниевое – снимает стресс и состояние тревоги. Лавандовое – снимает стресс и состояние тревоги, депрессию, повышает концентрацию внимания. Мятое – снимает состояние усталости. Ромашковое (аптечная ромашка) – успокаивает, способствует запоминанию. Розмариновое – улучшает память, расслабляет перевозбужденную нервную систему. Эвкалиптовое – устраняет повышенную утомляемость, сонливость, выявляет резервные силы в организме, оживляет умственную деятельность, ясность ума. Масло чайного дерева – эмоциональный антисептик; ликвидирует истерию и паникёрство, развивает самостоятельность, активизирует процессы восприятия и запоминания, помогает быстро переключиться с одного предмета на другой. Пихтовое – устраняет астено-депрессивные состояния, чувство неуверенности, необоснованное беспокойство, антисептическое действие при вирусных инфекциях. Кедровое – устраняет нервозность, растерянность, придает уверенность в своих силах».

Психолог предлагает передать коробочку с ароматом мандарина каждому из педагогов, заранее уточнив, есть ли у кого-то аллергические реакции на аромат. «Если Вам станет грустно, достаточно просто открыть коробочку и вдохнуть аромат мандарина и сразу настроение наше изменится. Мандариновое масло несет мир и спокойствие, как во внутреннем состоянии, так и в отношениях с внешним миром. Его аромат прогоняет мрачные мысли, избавляет от депрессивных расстройств, снимает беспокойство и раздражение, ощущение обыденности. Мандариновое масло способствует позитивному настрою, помогает обрести радость. Это одно из лучших масел для работы с психоэмоциональным состоянием».

### **III. Завершение занятия**

#### **Упражнение «Я уважаю Вас за –....», «Вы мне симпатичны, потому что –...»**

Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите листочек и запишите на нем то, что вы придумали. Каждый зачитывает, что он написал и передает человеку, кому это адресовано. Спасибо за работу! Аплодисменты.

#### **Рефлексия**

- Что для меня было важно?
- Что было трудно?
- Что понравилось?

### **IV. Домашнее задание**

Я предлагаю Вам в домашней обстановке сделать для себя такую же «волшебную» коробочку с вашими любимыми ароматами.

## **V. Работа для самостоятельного выполнения**

### **Здоровые способы управления эмоциями и чувствами**

- Выражайте свои эмоции и чувства сразу, не накапливайте их. Не обязательно кричать о гневе. Можно сказать о нем. И вы сразу почувствуете, что вам стало легче. Не бойтесь, еще никто не разрушился оттого, что он так сказал или другой услышал. Как говорила одна учительница своим расшалившимся ученикам: «Я почувствовала злость, это может разбудить во мне «разгневанного зверя». Я этого не хочу, а вы?». Ученики всегда после этого замолкали;
- Используйте ваши чувства в качестве помощи в принятии решений. Они самый верный помощник, на сначала надо научиться их осознавать, понимать, принимать и правильно называть;
- Принимайте ваши чувства. Они все нужны. Попробуйте понять, что они хотят сказать вам;
- Поймите, что вы можете думать и чувствовать одновременно, и делайте это;
- Распознайте ваши «скандальные» и «рэкетные» чувства. «Рэкетное» чувство – замещающее чувство, оно замещает настоящее, аутентичное чувство, эмоцию или потребность. Это чувство, которое приносит желаемый результат, и которое можно использовать для удовлетворения своих потребностей. Используйте их не для манипулирования другими людьми, а для улучшения ситуации цивилизованными способами;
- Определите каждое чувство отдельно. Ведь оно может закрывать другое – истинное:
- Когда вы чувствуете гнев, испуг или раздражение, скажите об этом и попросите других о том, что вы желаете;
- Позволяйте себе переживать свои чувства, когда они проявляются, как можно полнее, но цивилизованно по отношению к другим.

## **Тема 2. Эмоционально-нравственная дезориентация**

### **Занятие 6. Работа с потребностями, убеждениями и иллюзиями**

**Цель занятия:** осознание каждым участником группы своего жизненного опыта в изменчивом мире, способов преодоления возникающих трудностей и препятствий; обнаружение иррациональных суждений у членов группы.

## **I. Приветствие. Проверка домашнего задания**

### **Упражнение «Комplимент»**

Участники настраиваются на совместную работу, говоря друг другу комплимент любого содержания.

Участники рассказывают о выполнении домашнего задания.

## **II. Основная часть**

**Мини-лекция (беседа с участниками, раздаточный материал):** Не секрет, что синдром эмоционального «выгорания» часто возникает на почве неудовлетворенности работой, собой как профессионалом, условиями,

зарплатой или коллективом. По крайней мере, это наиболее частые причины, по которым люди уходят из любимой сферы и меняют работу. Человечество давно признало, что реализация всех потребностей – есть наивысшее счастье. На вопрос, что такое счастье – каждый человек ответит по-своему. Для одних, счастье – любимый человек, для других – любимое дело, любимая работа, для третьих – спокойствие, для четвертых – возможность творчества, для пятых – дети. Несмотря на разнообразие суждений, практически каждый понимает, что у других может быть иное понятие счастья. Отправной точкой здесь могут стать потребности человека. Список потребностей современного человека столь многообразен, что вряд ли когда-либо будет известен полностью. Тем не менее, известна их классификация по Абрахаму Маслоу, который разбил все потребности на группы и определил их иерархию.

Первый уровень – физиологические потребности. Это низший, но самый значимый для человека уровень потребностей. Если эти потребности актуализированы, но не удовлетворяются, то и все остальные потребности не имеют значения, поскольку нарушаются жизненно важные функции организма человека. Сюда относятся такие потребности: воздух, пища, вода, отдыхи т.д. Второй уровень – потребность в безопасности. Это потребность в защите от лишений, физических угроз и психологических опасностей. Технический прогресс отчасти иллюстрирует стремление людей улучшить условия жизни, комфорт и безопасность. Если эти потребности актуализированы, но не удовлетворяются, то нарушается регуляция психики человека. Третий уровень – социальные потребности. К ним относятся потребности в общении и принадлежности к группе, в теплых взаимоотношениях с людьми, во взаимной помощи и поддержке, в любви и дружбе. Четвертый уровень – личностные потребности. Они носят двойственный характер и чрезвычайно сложны. Во-первых, человек нуждается в самоуважении, которое часто является следствием совершенного владения какой-либо деятельностью. Так формируется потребность в уверенности в своих силах, возможностях, способностях, знаниях, в независимости от других людей, в успехах и достижениях в работе. Во-вторых, человек нуждается в уважении со стороны других людей, в высокой оценке ими его деятельности, в признании другими его репутации, авторитета, статуса, заслуг. Пятый уровень – потребность в самореализации. Это, по выражению, Маслоу, «потребность стать тем, кем данный человек способен стать». Это выражается в потребности реализовать свои собственные потенциалы, продолжать саморазвитие, заниматься творчеством.

Потребности являются движущей силой в нашей жизни. Они непосредственно связаны с мотивами и целями нашего существования. Что же происходит с нашими потребностями на работе? Каждый день мы взаимодействуем с детьми и их родителями, коллегами, каждый из которых имеет свои потребности. В силу долга и служебных обязанностей мы помогаем им, используя наши знания и умения. Но у нас есть и свои потребности. Если мы длительное время игнорируем свою потребность поесть, то, вряд ли, сможем работать продуктивно. Если мы вынуждены работать в тех условиях, где поведение окружающих может угрожать нам, но никак не можем

позаботиться о своей безопасности, то, вряд ли, наша работа будет эффективной. Только следя за удовлетворением своих потребностей, мы сможем эффективно удовлетворять потребности других людей. Работа – это один из инструментов для реализации наших потребностей. На работе в идеале мы реализуем как минимум две важные потребности: в самореализации и материальном обеспечении (деньгах). Деньги, как еще один важный инструмент, предоставляют нам возможность достигать других потребностей (как базовых, так и высших). Важно понимать, что откладывание или недосягаемость жизненно важных и ценных для нас потребностей вызывает апатию, депрессию и неудовлетворение жизнью в целом. Потребности, которые мы не можем реализовать на работе становятся причиной стресса. И это может влиять на наше общее качество жизни. Знание наших потребностей и рассмотрение путей их реализации позволяет нам:

- Понимать, что нас не удовлетворяет в работе;
- Осмысленно двигаться к намеченным целям;
- Взвешенно делать выбор между более и менее значимыми потребностями;
- Искать возможности для удовлетворения потребностей, не реализуемых на работе.

При удовлетворении одних потребностей у нас всегда возникают новые потребности. Это бесконечный процесс, когда кажется, что обладание чем-либо (чаще всего материальными ценностями), приведет к счастью. Это одна из самых больших иллюзий человечества. Когда мы реализуем все наши желания, мы начинаем улучшать качество уже приобретенного, и начинаем наш новый поход за счастьем. Только часть наших потребностей удовлетворяется на работе. И еще большую часть потребностей мы можем реализовывать вне работы. Удовлетворенные потребности становятся ресурсом для нас и дают дополнительную энергию в остальные сферы нашей жизни.

### **Убеждения и иллюзии**

«Выгорание» – это, в первую очередь, разочарование. Разочарование наступает, когда мы сталкиваемся с реальностью, и она отличается от наших убеждений и иллюзий. Для того, чтобы нас не постигло разочарование, иллюзии должны трансформироваться, и тогда они подталкивают нас вперед и дают возможность творить. Полное же отсутствие иллюзий приводит к цинизму – одному из признаков синдрома эмоционального «выгорания». Присутствие убеждений и иллюзий неизбежно, так как нам всем читали в детстве сказки о работающих, добрых и красивых героях. Это было частью нашего воспитания, с помощью которой родители передавали нам мудрость предков в очень емких и ясных посланиях – сказках, мифах и пословицах. Усвоение новой информации в нашем сознании происходит в виде убеждений.

Убеждение (установка) – это короткое послание, которое на момент возникновения облегчает жизнь, и становится ступенью к осознанию действительности и себя в ней. Убеждение помогает определить наше отношение к себе и к явлениям в окружающей среде. С помощью убеждений

мы оцениваем все новое и соотносим это со своим восприятием мира. Особенностью убеждений является совмещение реальности с идеалом, причем с идеалом труднодостижимым. У каждого убеждения есть свой возраст. Устаревшие убеждения превращаются в иррациональные. Когда дистанция между реальностью и идеальностью убеждения становится очевидной, оно перестает позитивно работать в нашей жизни, и начинает приносить вред. Недосыгаемость идеального образа, который присутствует в убеждении, вызывает негативные чувства. Это так называемые четыре ядовитых «рэклетных» чувства: вина, стыд, обида, страх. Если вы находитесь у себя эти чувства, знайте, у вас есть иррациональные убеждения, которые руководят вами и заводят вас в тупик.

Как еще узнать иррациональные убеждения?

- Чаще всего они содержат такие слова: Никто, Все, Всегда, Никогда, Должен, Не должен;
- Они являются образцами, трудноосуществимыми в реальности;
- Подталкивают к действиям;
- Сопровождаются четырьмя ядовитыми чувствами.

Развитию синдрома эмоционального «выгорания» способствует наличие у педагога подобных иррациональных убеждений:

- Поскольку я работаю с людьми, у меня не должно быть собственных психологических проблем;
- Мои коллеги должны меня любить и быть благодарны за мой труд;
- Если коллеги разочарованы в нашей совместной работе, значит, я что-то делаю не так;
- Мои коллеги должны быть такими же ответственными, мотивированными и работающими, как я;
- Я никогда не должен ошибаться;
- Все проблемы можно решить;
- Педагог не должен ошибаться;
- Интересы окружающих людей выше моих личных интересов;
- Я больше нигде не смогу работать;
- Я должен знать ответы на все вопросы.

Давайте рассмотрим пример типичного иррационального убеждения, и проанализируем плюсы и минусы, чтобы понять, как установки могут влиять на работу специалиста. И переформулируем убеждение так, чтобы усилить его положительные стороны и убрать негативные.

Для примера возьмем фразу:

*«Я должен знать ответы на все вопросы.»*

Положительной стороной этого убеждения является стимул к обучению и профессионализму. Но педагог, имеющий такое убеждение, в работе будет бояться сложных вопросов и неожиданных ситуаций, так как они могут вызвать неуверенность, напряжение и неудовлетворенность собой как профессионалом. Отказаться от этого убеждения совсем – невозможно. Однако, та ответственность, которая появляется с этим убеждением, является почти

неподъемным грузом. Человек не может знать всё, это нормально, мы всегда учимся чему-то новому благодаря нашим коллегам. Мы имеем право не знать ответа сейчас, но можем подготовить его к следующему собранию или консультации. Переформулировать убеждение, с учетом его позитивной стороны, можно так: «Я человек, я не могу знать ответы на все вопросы». В таком виде убеждение дает больше свободы, сохраняет свои позитивные свойства, и исключает возникновение ядовитых чувств.

### **Упражнение «За двумя зайцами» (с раздаточным материалом)**

Прочитайте суждения и выберите два из них, наиболее соответствующие вашим взглядам.

1. В наибольшей степени реализовать свои профессиональные возможности, проявить силу, волевые качества.
2. Достичь высокого общественного положения, известности, славы, получить признание окружающих.
3. Получать высокий заработок, обеспечивающий хорошие материальные условия.
4. Проявлять творческую инициативу, полностью раскрыть свои интеллектуальные способности.
5. Работать в хороших условиях, в таких, чтобы работа не была утомительной, не вызывала отрицательных эмоций.
6. Сохранить достаточно энергии и времени для увлечений, общения с друзьями и близкими.

Если выбранные вами суждения находятся в первых четырех пунктах (профессиональная мотивация), значит, в данный момент для вас актуальна профессиональная самореализация (профессиональный рост и карьера). Если выбранные суждения находятся в 5 и 6 пунктах (внепрофессиональная мотивация), значит, сейчас для вас важнее вопросы, не связанные с профессиональной самореализацией (семья, здоровье, личностный рост, который не всегда связан с профессиональным). Если выбранные суждения оказались в разных пунктах таблицы, значит, ваша мотивация носит противоречивый характер. Решите, что для вас в сейчас важнее – профессиональное самоопределение или другие вопросы.

Соответствуют ли полученные результаты вашим представлениям о себе?

### **Методика «Актуальные потребности» (с раздаточным материалом)**

Представьте, что вы страдаете от жажды, а в это время вам рассказывают о перспективах нанотехнологий. Вы не спали двое суток, а вас приглашают в ресторан. Вы хотите есть, а вас тянут в консерваторию. Мы испытывает дискомфорт и раздражение от того, что наши актуальные потребности игнорируются. Во всех этих случаях действует закон доминанты – системы рефлексов, обеспечивающих удовлетворение доминирующей потребности. Остальные потребности отступают на второй план как менее актуальные: когда утолим жажду, сможем воспринимать информацию, а, высевшись, с удовольствием поужинаем.

Перед вами – список потребностей разного уровня. Пронумеруйте их, то есть поставьте рядом с самой важной для вас № 1, рядом с менее важной – № 2,

и так далее до № 14 рядом с самой незначимой для вас на данный момент потребностью.

- Избавление от боли;
- Утоление голода или жажды;
- Отдых после тяжелой работы;
- Смена температурного режима (с холода – в тепло, из жары – в прохладу)
- Общение с друзьями, интересными людьми;
- Вкус победы (в спорте, творческих конкурсах, научных олимпиадах);
- Признание ваших заслуг и достоинств (награда, похвала, комплименты);
- Чтение интересной книги, просмотр хорошего фильма;
- Получение подарков;
- Дарение подарков;
- Бескорыстная помощь людям;
- Сознание хорошо выполненной работы;
- Чувство вдохновения в работе;
- Примирение с близкими.

В первую четверку входят физиологические потребности. Если они для вас актуальны, возможно, ваше физическое состояние находится вне зоны комфорта. Обратите внимание на условия и режим труда и отдыха, свое здоровье.

Следующая пятерка – душевые, или социальные потребности. Попробуйте самостоятельно разобраться в их мотивах – чем для вас значимы и дороги те или иные события вашей жизни.

Если в верхней части вашего списка встречаются потребности из последней пятерки, вероятно, вы находитесь на верхней ступени «пирамиды потребностей». Это здорово, но мало достичь этого уровня – надо суметь удержаться на.

### **III. Завершение занятия**

#### **Упражнение «Мое настроение»**

**Инструкция:** На листе формата А4 изобразить свое настроение. Устроим выставку наших настроений, подарим соседу только хорошее настроение, сопровождая подарок такими словами: «Я дарю тебе мое хорошее настроение...», а дальше пусть будет ваше ласковое слово, обращение, которое обычно адресуется вашим близким и любимым.

#### **Анализ упражнения:**

- 1) Что понравилось вам в данном упражнении?
- 2) Какие эмоции вы испытывали при дарении и получении «настроения» в виде рисунка?

#### **Рефлексия**

**Задание:** дописать неоконченные предложения.

- Я научилась....
- Я узнала, что....
- Я была удивлена тем, что.....
- Мне понравилось,.....

- Я была разочарована тем, что....
  - Самым важным для меня было....
- Обсуждение по кругу:**
- Чему научилась сегодня...
  - Что буду использовать в своей работе

#### IV. Домашнее задание

##### 1) Методика «Я-Другой, Карьера-Дело».

Выбирая профессию, человек выбирает образ жизни. Это задание поможет вам уточнить, что для вас сегодня важно, а что – второстепенно. Оцените варианты ответов, поставив в клетках на пересечении номера вопроса и вариантов ответа (а, б, в, г) баллы от нуля за вариант, который вам безразличен до трех баллов за самый значимый для вас. Нельзя ставить одинаковые баллы в одной строчке.

1. Мне нравится...

- а) иметь много свободного времени;
- б) добиваться успеха во всех делах;
- в) делать подарки своим друзьям;
- г) находить красивое решение трудной задачи.

2. Мой девиз –

- а) «Работа не волк, в лес не убежит»;
- б) «Хочешь жить – умей вертеться»;
- в) «Что отдал, то твое»;
- г) «Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут голодать».

3. Лучшая работа для меня – та, которая...

- а) не мешает мне жить своей жизнью;
- б) дает возможность быстрого продвижения по службе;
- в) нужна людям;
- г) интересна.

4. Счастье для меня – это..

- а) возможность жить в свое удовольствие;
- б) высокая должность и хорошая зарплата;
- в) благополучие моих друзей и близких;
- г) возможность заниматься любимым делом.

№	а	б	в	г
1				
2				
3				
4				
сумма				

Обработка результатов. Подсчитайте и запишите в нижней строчке сумму баллов по каждому столбцу (а, б, в, г):

9-12 баллов – ярко выраженная направленность личности;

5-8 баллов – умеренно выраженная направленность;

0-4 балла – направленность не выражена.

а) «Я». Для вас очень важно собственное спокойствие и благополучие. Однако следует помнить, что низкая активность, чрезмерная концентрация на себе и отсутствие потребности в деятельности могут быть признаками утомления или заболевания.

б) «Карьера». В будущей профессии для вас важна возможность карьерного роста. Жизненный успех в вашем понимании – это высокооплачиваемая должность. Если для вас смысл жизни – карьера, вы рискуете растерять себя и близких в погоне за горизонтом.

в) «Другой». Вы относитесь к редкому типу людей, для которых интересы и благополучие других людей не менее важны, чем собственные. Ваш выбор говорит о личностной зрелости и душевном здоровье. Чем бы вы не занимались, ваше отношение к людям всегда будет для вас источником энергии и радости жизни.

г) «Дело». Какую бы деятельность вы не выбрали, вы будете успешным профессионалом. Главное, чтобы ваша профессия не закрывала от вас смысл жизни, не сводимый к работе.

## 2) Упражнение «Мои суждения»

Инструкция: Прочитайте утверждения. В случае согласия – поставьте рядом с утверждением знак «+», в случае несогласия – знак «-».

- 1) Меня должны любить и поддерживать те, кто мне небезразличен, а если нет – то это ужасно.
- 2) Когда люди поступают нечестно и плохо, они омерзительные личности.
- 3) Это ужасно, когда дела идут не так, как я хотел бы.
- 4) Мне следует быть осторожным, избегать в отношениях неопределенных ситуаций.
- 5) Я ничего не стою, если не добиваюсь успеха всегда, когда мне этого хочется, или не всегда компетентен.
- 6) Мир должен быть честным и справедливым.
- 7) У меня не должно быть дискомфорта и боли.
- 8) Я нуждаюсь в ком-то более сильном, чем я, чтобы на него положиться.
- 9) Прошлое – причина моих сегодняшних проблем.

Подсчитывается количество плюсов. Положительные ответы указывают на присутствие в мышлении иррациональных суждений.

В течение следующей недели рассматривайте все, что с вами происходит, так, как если бы все события требовали от вас выбора или сознательного решения о наиболее удачной стратегии поведения. Так, прежде, чем что-либо сделать, спросите себя: «Действительно ли я хочу сделать это сейчас или я желаю сделать что-то другое?». Только ответив на этот вопрос, принимайте решение. Таким образом вы сэкономите время и совершите более необходимые для себя действия.

Вечером перед сном проанализируйте эффективность такой стратегии, опираясь на свои впечатления.

Как можно дольше живите с положительным отношением к жизни, то есть с чувствами уверенности, активности, оптимизма. Помочь вам в этом могут самые разнообразные упражнения. Можно посмотреть в зеркало, подмигнуть себе, улыбнуться и сказать утверждение, которое вызовет у вас чувство уверенности, например: «Я могу!», «Я способен добиться того, чего хочу!», «Я победитель!», «Моя жизнь принадлежит мне!», «Мне нравится мир и люди вокруг!» – любую формулу, которую вы найдете для себя сами и которая в наибольшей степени поможет вам сохранить веру в себя.

Действуйте, сохраняя на губах улыбку, а в душе – ощущение собственной силы и возможностей. Для этого используйте следующий прием: вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя уверенно, и почувствуйте энергию этого состояния в теле. Сохраняйте ощущения уверенности как можно дольше. Пусть это поначалу будет лишь краткими эпизодами в течение дня, главное, чтобы вы поняли и почувствовали это состояние.

Всякий человек может и должен жить с ощущением уверенности в своих силах, которая рождает доброжелательное и открытое отношение у окружающему миру.

#### **V. Работа для самостоятельного выполнения № 1**

- 1) Используя пирамиду Маслоу, составьте список своих потребностей, которые вы реализуете и не реализуете на работе;
- 2) Разделите список нереализуемых потребностей по принципу: что из перечисленного зависит от ваших усилий, и что вы изменить не можете;
- 3) Возьмите список потребностей, реализация которых зависит от вас, и напишите следующий шаг, который вы можете предпринять для удовлетворения потребности;
- 4) К списку потребностей, которые вы не можете реализовать на работе, напишите место, где это возможно;
- 5) Составьте список своих ресурсов – тех потребностей, реализация которых вне работы дает вам много сил и жизненной энергии.

#### **Работа для самостоятельного выполнения № 2**

Для того, чтобы избежать негативного влияния убеждений на вашу жизнь, предлагаем переформулировать их в позитивное русло.

- 1) Выпишите свои собственные убеждения;
- 2) Найдите и опишите их плюсы и минусы;
- 3) Придумайте контр-убеждения или переформулируйте, сохраняя позитивные стороны своих убеждений.

#### **Тема 3. Расширение сферы экономии эмоций**

##### *Занятие 7. Условия эффективного общения*

**Цель занятия:** знакомство с механизмами общения, которые способствуют развитию психологической культуры; формирование навыка позитивного отношения к себе и другим.

#### **I. Приветствие. Проверка домашнего задания**

##### **Игра на создание рабочего настроя**

Участники сидят по кругу. По очереди передают друг другу мяч и на первую букву своего имени называют прилагательное, отражающее какое-либо качество своего характера. Затем завершают фразу: «Никто не знает, что я...»

Участники рассказывают о выполнении домашнего задания: насколько удалось жить по собственному выбору, понимая и принимая при этом потребности других людей. Были ли сложности и в чем они заключались.

## **II. Основная часть**

### **Мини-лекция (беседа с участниками, раздаточный материал):**

Общение – это прежде всего взаимодействие с окружающей действительностью и, конечно, с самим собой, когда мы анализируем свои поступки, задаем себе вопросы и отвечаем на них. Общение многогранно, многолико, и от правильности выбранного стиля зависит, порой, многое. Профессионал ведь потому и профессионал, что владеет системой мелочей, умело использует то, мимо чего другие пройдут, не заметив. Мелочи, которые творят настоящие чудеса в умелых руках. Хотите пример? Профессор Трусов сочинил для своих студентов сказочку, она так и называется «Психологическая сказочка профессора Трусова».

### **Психологическая сказочка профессора Трусова**

Жил-был на свете дедушка. Жил он в домике, который стоял на зеленой лужайке. На эту лужайку каждый день приходили дети. Они бегали по траве и при этом громко кричали, дразнили друг друга, чем очень донимали нашего дедушку. Дедушка любил тишину и покой, ему казалось, что он имеет на это право. И вот дедушка решил, наконец, отвадить детишек от их любимого места. Он не стал для этого кричать из окна: «Эй, вы! Убирайтесь отсюда, чтобы я вас больше здесь не видел!» Ведь эффективность подобного приема нам всем хорошо известна. Дедушка поступил по-другому. Он пригласил детей в домик, напоил их чаем, угостил конфетами и обратился с предложением: «Знаете, мне очень нравится, что вы приходите сюда каждый день – кричите, топаете, гоняетесь друг за другом. Я все время боюсь, что вы больше не придетете и мне станет очень скучно без вас. Давайте, я вам буду платить каждый день по рублю за то, что вы будете играть на моей лужайке!» Дети, конечно, удивились и с удовольствием приняли такое выгодное предложение. Прошло три дня. Каждый вечер дети получали от дедушки по рублю. И вот он снова зовет их в домик, угощает чаем с конфетами и грустно так говорит: «Я тут подсчитал свою пенсию, у меня никак не получается платить вам по рублю в день. Выходит только по 30 копеек...». Дети сморщили носы, грустно вздохнули и согласились играть на лужайке за 30 копеек. Так прошло еще 3 дня. Опять дедушка зовет детей в свой дом и еще грустнее прежнего объявляет, что может платить только по 5 копеек в день. На что разгневанные дети ответили: «За эти жалкие гроши можешь сам здесь себе кричать и топать», – и навсегда ушли с площадки.

Эта сказка поможет запомнить один из законов психологии общения: самый простой путь не есть самый короткий.

### **Упражнение «Выслушай и повтори»**

Цель: обучить участников приемам активного слушания.

**Инструкция:** Упражнение проводится в малых группах – «тройках». Во время выполнения упражнения два человека беседуют, третий выступает в роли «контролера». Будут проведены три беседы: каждый побудет и в роли собеседника, и в роли контролера. Один разговор рассчитан минут на 8–10. Я буду следить за временем и скажу вам, когда надо поменяться ролями. Беседуя в паре, соблюдайте следующее правило: прежде чем высказать свое мнение по обсуждаемому вопросу, надо повторить то, что сказал собеседник. Повторение может начинаться словами: «Ты думаешь...», «Ты говоришь...». Контролер следит за соблюдением этого правила и имеет право вмешаться в разговор, когда беседующие забывают его выполнять.

Тема для беседы «Рассказ о своих способностях, а также о том, что хорошо и плохо удается». После завершения упражнения целесообразно обсудить в группе такой вопрос: «Как влияло на беседу повторение слов собеседника». Как правило, в процессе обсуждения высказываются такие идеи: это позволяло проверить, правильно ли я понял собеседника; давало возможность не отклоняться от темы обсуждения, держаться в «русле» обсуждения, говорить об одном и том же; в процессе повторения происходило осмысление слов собеседника; это давало возможность лучше запомнить то, что сказал собеседник; улучшало эмоциональный контакт (приятно убедиться, что тебя услышали, поняли); слушая свои слова в изложении другого, начинаешь лучше понимать себя, замечать новые аспекты обсуждаемой проблемы и т. д.

### **Упражнение «Сорви яблоки»**

Цель: психоэмоциональное и мышечное расслабление.

**Инструкция:** Участники встают так, чтобы вокруг был достаточно места. Психолог предлагает представить и сорвать яблоки в саду, которые растут достаточно высоко. Затем педагоги срывают яблоки, делая при этом вдох, кладут в корзину – медленный выдох.

### **III. Завершение занятия**

Как мы видим, правильное, адекватное взаимодействие – важное условие эффективной коммуникации. Предлагаю каждому из вас закончить фразу: «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...».

### **Рефлексия**

- Что для меня было важно?
- Что было трудно?
- Что понравилось?

### **IV. Работа для самостоятельного изучения**

*Техники, снижающие и повышающие эмоциональное напряжение в условиях межличностного взаимодействия*

<b>Техники, снижающие напряжение</b>	<b>Техники, повышающие напряжение</b>
Предоставление партнеру возможность выговориться	Перебивание партнера

Вербализация (процесс словесного выражения) эмоционального состояния (своего, партнера)	Игнорирование эмоционального состояния (своего, партнера)
Подчеркивание общности с партнером (сходство интересов, мнений и т. д.)	Подчеркивание различий между собой и партнером
Проявление интереса к проблемам партнера	Демонстрация незаинтересованности в проблеме партнера
Подчеркивание значимости партнера, его мнения в Ваших глазах	Принижение партнера, негативная оценка личности партнера
Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации	Поиск виноватого и обвинение партнера
Обращение к фактам	Переход на личности
Спокойный темп речи	Резкое убыстрение темпа речи

Чтобы избежать синдрома эмоционального «выгорания», человек должен хоть изредка оценивать свою жизнь – живет ли он так, как ему хочется. Если существующая жизнь не удовлетворяет, следует решить, что нужно сделать для положительных сдвигов. Только должным образом заботясь о качестве своей жизни, можно остаться эффективным субъектом личной и профессиональной жизни.

#### **Тема 4. Редукция профессиональных обязанностей**

##### *Занятие 8. Конфликты и способы поведения в конфликтных ситуациях*

**Цель занятия:** дать рабочее определение конфликта; способствовать пониманию собственных эмоциональных проблем в конфликтах; познакомить с особенностями компетентного общения.

#### **I. Приветствие**

##### **Упражнение «Приветствие в парах»**

Для того, чтобы добиться лучшего взаимопонимания при общении, желательно проанализировать, как мы приветствуем друг друга. Группа разбивается на пары, затем приветствуют друг друга. Затем по сигналу пары меняются. Один из партнеров в каждой паре переходит в следующую пару, по часовой стрелке, через одного и приветствие продолжается с новым партнером. Чтобы разнообразить приветствие можно проиграть различные ситуации и роли, например, вы встретили неожиданно давнего-давнего-друга, Вы приходите к начальнику, встречаетесь с подчиненными, с человеком почтенного возраста, с ребенком, встречаетесь в деревне, просто с первым встречным. После окончания игры по сигналу начинается обмен мнениями. Проводится конкурс на лучшее приветствие. Победителя выдвигают по небольшому количеству положительных отзывов о манере поведения, речи, желанию перенять хорошие манеры. Это может выражаться и просто количеством похлопываний по плечу. Вся группа поздравляет победителей.

Победители исполняют показательный сеанс нескольких приветствий. Группа награждает победителей аплодисментами.

## **II. Основная часть**

**Мини-лекция (беседа с участниками):** Растущая напряженность в обществе способствует увеличению конфликтов, в том числе и в образовательной сфере. Организация педагогического процесса всегда сопровождается разнообразными конфликтами, в которых противоборствующими сторонами являются участники образовательных отношений. Иногда конфликты делятся годами, нарушая организацию педагогического процесса и психологический климат в детских и трудовых коллективах. В словаре синонимов русского языка под редакцией Л. П. Алекторовой, Л. А. Введенской, В. И. Зимина, конфликт – это коллизия, столкновение, противоречие, разноречивость, двойственность, несоответствие, несогласованность, взаимоисключение; разлад, выяснение отношений, размолвка, грызня, раздор, спор, разногласие, выясняловка, ссора, стычка. Обобщенно можно дать следующее определение конфликту как одной из форм человеческого взаимодействия, в основе, которой лежат различного рода реальные или иллюзорные, объективные или субъективные, в различной степени осознанные противоречия между людьми (группами людей), с попытками их разрешения на фоне проявления эмоций. Межличностные конфликты как один из видов социальных конфликтов принято предопределять как столкновение личностей в процессе их взаимоотношений. Причинами межличностных конфликтов являются как объективные, так и субъективные факторы, складывающиеся на основе индивидуальных особенностей личностей. Нередко в коллективе бывают негативные лидеры, оказывающие на него отрицательное влияние. В таких случаях, возникают проблемы в духовно - психологическом взаимоотношении педагогического коллектива. Предупредить конфликты гораздо легче, чем конструктивно разрешить их. Как показывает практика, профилактика конфликтов не менее важна, чем умение конструктивно их разрешать. При этом она требует меньших затрат сил, средств и времени и предупреждает даже те минимальные деструктивные последствия, которые имеет любой конструктивно разрешенный конфликт. Разрешение любого конфликта – это практически всегда действия всех его участников, направление на ликвидацию разногласий, прекращение споров и рациональное решение проблемы. Общий стиль отношений в коллективе дошкольной организации может стать в благоприятном климате гарантией против возникновения излишней конфликтности, а при неблагоприятной атмосфере – предрасполагать к перерастанию возникающих в группе трудностей и напряженных ситуаций в конфликты. Немаловажное значение при этом имеет создание благоприятной атмосферы труда, доброжелательных межличностных отношений членов коллектива в процессе трудовой деятельности, умение отличать причины от поводов, выбирать наиболее верные способы разрешения конфликтов.

### **Как снизить конфликтогенность общения**

*Коммуникативная компетентность* – это интегральное личностное качество, обеспечивающее ситуационную адаптивность и свободу владения вербальными и невербальными средствами общения, возможность адекватного отражения психических состояний и личностного склада другого человека, верной оценки его поступков, прогнозирование на их основе особенностей поведения воспринимаемого лица.

Иными словами, педагогу важно придавать большее значение умениям разговаривать с коллегами, родителями, а именно – вежливо, соблюдая терпение и выдержку при разговоре, даже если в душе, что называется, все кипит и протестует. По мнению А. А. Бодалева, общение является таким видом взаимодействия людей, в котором участвующие в нем лица своим внешним обликом и поведением оказывают более или менее сильное влияние на притязания и намерения, на состояния и чувства друг друга. Л. А. Петровская отмечает, что коммуникативная компетентность предполагает готовность и умение строить контакт на разной психологической дистанции – и отстранённой и близкой. Трудности могут быть связаны с владением какой-либо одной из них и её реализацией повсеместно, независимо от характера партнёра и своеобразия ситуации. Гибкость в адекватной смене психологических позиций является одним из существенных показателей компетентного общения.

Основу коммуникативной культуры педагога составляет общительность – устойчивое стремление к контактам с людьми, умение быстро установить контакты. Общительность как свойство личности включает в себя, по мнению исследователей, такие составляющие, как:

- коммуникабельность – способность испытывать удовольствие от процесса общения;
- социальное родство – желание находиться в обществе, среди других людей;
- альтруистические тенденции – эмпатия как способность к сочувствию, сопереживанию и идентификация как умение переносить себя в мир другого человека.

Далее, мы хотим обратить внимание именно на те умения, с помощью которых создается и поддерживается контакт педагога с коллегами, воспитанниками и их родителями. Общительность формируется, развивается на основе потребности в общении – одной из основных социально обусловленных потребностей человека. Наличие таких качеств, как рефлексивность, гибкость, эмпатичность, общительность, формируется на основе искреннего интереса к партнеру, к его деятельности, желания работать вместе, принимать участие в общем деле. Способность к сотрудничеству интегрирует, вбирает в себя комплексные умения: формулировать свою точку зрения, слушать и слышать другого, выяснить точки зрения своих партнеров, разрешать разногласия с помощью логической аргументации, не переводить логические противоречия в плоскость личных отношений, поощрять активность другого и своевременно проявлять свою инициативу; оказывать эмоциональную и содержательную поддержку тому, кто в этом особо нуждается; предоставлять другому

возможность утвердиться, попробовать силы в разных видах деятельности; стать на позицию другого и координировать разные точки зрения, осуществляя обмен мнениями; занимать диалогичную, а не монологичную позицию; органически сочетать «ролевые» и «межличностные», деловые и человеческие отношения. Именно способность к сотрудничеству предполагает открытость педагога и готовность к любым формам взаимодействия.

### **Упражнение «От отрицания к утверждению»**

Цель: Работа над словом для предотвращения конфликтных ситуаций.

Научитесь проделывать такое трехэтапное преобразование: В каждом предложении найдите слово с отрицанием или негативным смыслом. Исключите это слово или перефразируйте предложение так, чтобы оно звучало позитивно, позволяя «проявиться» вашему желанию. Чтобы сделать свое желание более реальным, добавьте к позитивному высказыванию конструкцию с «если...» или «когда...». Пример. Есть предложение «Никогда этого не переживу».

- 1) Отрицательные слова: Никогда. Не переживу. Исключите их из предложения и измените его так, чтобы оно выражало ваше желание.
- 2) Желание, сформулированное позитивно: «Я это переживу». Оно реалистично? Не очень. Если вас настигли травмирующие переживания, нужно...
- 3) Добавить к полученному предложению что-нибудь, делающее его более реалистичным. Например: «Я это переживу, если получу квалифицированную помощь», – или любой другой вариант в соответствии с вашими обстоятельствами.

С этого начинается решение проблемы. Иногда нужно иметь в запасе позитивные высказывания, особенно если вы испытываете постоянный стресс или сталкиваетесь время от времени с одной и той же проблемой. В таких случаях помогает периодическое повторение утвердительных позитивных фраз.

Вот несколько примеров простых утверждений относительно целей и возможностей. «Я становлюсь сильнее и энергичнее, как в интеллектуальном, так и в физическом плане». «День ото дня я становлюсь спокойнее и легче приспосабливаюсь к обстоятельствам». «Я все больше верю в свою способность преодолеть трудности». «Я могу научить свое сознание и тело работать согласованно». «Я могу положительно относиться к людям и событиям». «Я легчеправляюсь со стрессом». Жизненная установка оказывает громадное влияние на то, как мы переживаем стресс. Она представляет собой способ осмыслиения мира, проблем, возможностей и испытаний, встречающихся на нашем пути. Установки людей, наилучшим образом справляющихся со стрессом, отличаются следующими тремя чертами.

- Контроль над ситуацией. Эти люди – хозяева своей жизни, потому что они уверены в том, что смогут добиться поставленной цели, применив свои знания в решении стоящих перед ними задач.
- Преданность цели. Эти люди видят смысл в том, что делают, и считают результаты своего труда нужными и полезными.

- Радость преодоления. Эти люди рассматривают возникающие на их пути трудности и препятствия как вызов своим способностям, а не как преграды, поэтому воспринимают любые испытания не с негативной, а с позитивной точки зрения.

Благодаря современным исследованиям психологи обнаружили очень простой способ, позволяющий повысить уверенность человека в себе: нужно предоставить возможность телу и сознанию действовать каждому по-своему, но совместно. Наше тело «помнит» эмоции, и мы можем научиться менять собственное настроение за счет сильных позитивных чувств, вспомнив их в нужную минуту, например, при столкновении со стрессовой ситуацией. Если вы немного потренируетесь, чтобы связывать в своем сознании позитивные чувства с каким-либо действием, например, сжатием кулака, и будете повторять это довольно часто, то в скором времени столь простой жест поможет вам вспомнить это позитивное чувство. В любой момент, когда вам понадобятся положительные эмоции, вы сможете воспользоваться этой связью, всего лишь сжав кулак. Этот прием работает на увеличение силы вашей личности. Тренируйтесь описанным ниже способом хотя бы по 10 минут в день в течение месяца.

### **Упражнение «Проблемная ситуация»**

**Инструкция:** Вспомните любую проблемную ситуацию, которая случилась с вами недавно, лучше в профессиональной деятельности. Выделите в ней:

- 1) Положительные и отрицательные моменты сложившейся ситуации;
- 2) Свои положительные и отрицательные черты в данной ситуации;
- 3) Положительные и отрицательные черты человека, с которым произошел конфликт.

### **III. Завершение занятия**

Обмен впечатлениями, подведение итогов занятия, обратная связь. С помощью цветной бумаги, ножниц, фломастеров и т.д. участники делают сердечки (или иные фигуры) с благодарностями группе. Уходя, каждый вывешивает свое сердечко на доску. Хорошо, если у ведущего получится сохранить эти сердечки до следующей встречи: их можно оставить на доске или собрать, а потом заново вывесить.

### **Рефлексия**

- Что для меня было важно?
- Что было трудно?
- Что понравилось?

### **IV. Домашнее задание**

#### **Упражнение «Медитация»**

Сядьте удобно, глубоко расслабьтесь и «выдохните из себя» все напряжение. Представляйте себе приводимые далее сцены, вспоминая как можно живее зрительные, слуховые и тактильные ощущения. Когда они достигнут уровня реальности, сожмите ведущую руку (ту, которой пишете) в кулак. Держите кулак в течение 30 секунд. Расслабьтесь и откроите глаза. Через минуту повторите упражнение.

**Сцена 1.** Вспомните тот момент в своей жизни, когда вы чувствовали абсолютную уверенность в себе и были собой довольны (какое-нибудь личное достижение, особый выходной, новое платье).

**Сцена 2.** Вспомните минуту, когда вы радовались чьей-то серьезной и очень важной для вас похвале (друга, отца, матери, учителя или возлюбленного).

**Сцена 3.** Подумайте о ком-нибудь, кем вы восхищаетесь. Неважно, приходилось вам встречаться с этим человеком или нет. Представьте себе, что вы стоите с ним рядом и по мановению волшебной палочки можете войти в его тело и посмотреть на мир его глазами. Пусть вызывающие ваш восторг качества этого человека наполнят вас. Держаться с чувством собственного достоинства. Это значит: Дышать ровно и спокойно. Использовать слово «я», говоря о себе, например: «Я предпочитаю, когда вы говорите более спокойно» или «Я хотел бы прояснить этот вопрос». Поддерживать контакт глазами. Использовать соответствующую мимику и жесты. Говорить естественным, но решительным тоном. Избегать упреков в адрес другого человека. Быть оптимистично настроенным и надеяться на благополучный исход. Задумав что-нибудь, посмотрите, соответствуют ли время и место вашим намерениям.

К сожалению, приходится признать, что очень часто человек, с которым вы общаетесь, бывает не готов к сотрудничеству и, скорее всего, попытается уйти от предмета обсуждения всеми возможными способами. Ваш собеседник может прибегнуть к сарказму и другим проявлениям гнева, повести себя иррационально или просто вспылить.

Вот несколько способов преодоления общепринятых приемов «блокировки», или противодействия.

**Как погасить гнев.** Откажитесь от разговора, пока собеседник не успокоится и не будет в состоянии вас выслушать. Скажите, например: «Я согласен говорить об этом, но не сейчас, когда ты так расстроена» или «Не кричи, пожалуйста. Успокойся и мы поговорим».

## **V. Работа для самостоятельного выполнения**

### **10 практических рекомендаций, направленных на предупреждение конфликтов за счет компетентного общения**

1. Очень важно сформировать у себя привычку терпимо и даже с интересом относиться к мнению других людей, даже тогда, когда они противоположны вашему.
2. Всеми силами боритесь с негативными эмоциями по отношению к другим людям или хотя бы с их внешними проявлениями.
3. Избегайте в общении крайних, жестких и категоричных оценок.
4. Общаясь с окружающими, старайтесь видеть и опираться на положительное в них. Оценивайте людей в большей степени по тому, что они сделали, а не по тому, что они не сделали.
5. Критика воспринимается более конструктивно, если компенсировать ее конфликтогенность искренней и заслуженной похвалой, предваряющей критику.

6. Критика – не самоцель, а способ улучшения жизни и деятельности. Если критика не способствует совершенствованию людей, то она не только бесполезна, но и вредна. Поэтому, критикуя, необходимо обязательно указывать на возможные пути исправления ошибок.

7. Критиковать можно конкретные поступки и конкретные результаты деятельности человека, а не его личность и работу в целом.

8. Критикуя одного человека, не стоит сравнивать его с другими, более лучшими. У того, кого критикуют, чаще всего возникает чувство неприятия. Тем самым можно спровоцировать конфликт между тем, кого ставите в пример, и критикуемым.

9. Если очевидно, что вы критично относитесь к себе, то и ваша критика окружающих будет восприниматься менее конфликтно.

10. Очень важно научиться использовать потенциал критики и критикующего в интересах совершенствования дела и самого себя.

### **Решение конфликтных ситуаций**

Сфера работы «человек-человек» всегда предполагает минимум два фронта работы, на которые уходит много сил и энергии человека. У педагогов эти фронтов три: дети, коллеги с начальством и родители. Эти направления деятельности основаны на общении, в котором часто возникают проблемы. Все мы люди, и у каждого из нас, есть свои потребности, желания и мнения. А значит – возникают конфликты. Когда мы находимся в конфликте, что это значит? Это значит, что какие-то наши потребности (мнения или желания) не совпадают с потребностями другого человека. Крик, использование манипуляций, жертвенность одного или обоих участников конфликта – приведут к возрастанию противоречий, усугублению конфликта, и к накоплению обиды и гнева друг на друга. Поэтому предлагаем один из способов, который эффективен и легок в использовании.

### **Обычно, никто не несет ответственности за конфликт, но каждый ответственен за его решение**

#### *Форма достижения желаемых целей*

Это четыре незаконченных предложения, продолжая которые, вы сможете разрешить конфликт.

1. Как я понимаю ситуацию\_\_\_\_\_;
2. Что я чувствую\_\_\_\_\_;
3. Что я хочу / собираюсь сделать\_\_\_\_\_;
4. Что я хочу от тебя\_\_\_\_\_;

#### **Как я понимаю ситуацию?**

Первый пункт этой формы способствует прояснению ситуации, что позволяет выяснить и сопоставить взгляды участников конфликта. Взгляды, как известно, у всех свои, и для выхода из конфликтной ситуации, первым делом, неложно выяснить, об одном и том же ссорятся люди, или может поведение одного человека, которое рождает конфликт, является для него нормой, и он не догадывается, что оно мешает или не устраивает другого человека.

#### **Что я чувствую?**

Второе послание этой формы позволяет социально приемлемо выразить свои чувства. Тем самым обозначить свое отношение к проблемному поведению другого человека, а также обозначить свои границы. Например, чувства раздражения или гнева указывают на то, что другой человек совершает какое-то действие, которое нарушает целостность вашего пространства, о чём и сигнализируют ваши чувства.

Если не брать во внимание данный аспект, это может осложнить выход из конфликта, поскольку, называя свои чувства, мы способны высвободить их, не разрушив, тем не менее, ни себя, ни другого человека. Конечно вопрос в том, как мы скажем, например, о своем гневе. Можно сказать таким тоном, что конфликт только углубится, а можно сказать о гневе, как о нормальном для человеческого организма явлении. И соответственно, если мы взялись за решение проблемы, и даже прибегли к формам выхода из конфликта, то стоит повысить эффективность этой работы и присоединить сюда спокойный тон голоса. Ведь если неспокойны оба участника, то конфликт не решится. Всегда кому-то одному надо начать. Называя и проговаривая свои чувства, мы вносим огромный вклад в решение конфликта.

### **Что я хочу (собираюсь) сделать?**

На этом этапе мы сообщаем о своей готовности. Мы, проговорив наше видение ситуации, теперь озвучиваем свои намерения. Как взрослые и рассудительные люди, мы понимаем, что нас не устраивает. И мы так же понимаем, что как бы мы ни старались, но изменить другого человека – почти недостижимая задача. И при изменении мнения другого, нам придется соглашаться и со своей стороны на какие-либо уступки или действия. В свою очередь, другой человек может не желать искать вход или меняться. В этом случае нам главное сделать со своей стороны максимум усилий для решения конфликта.

### **Что я хочу от тебя?**

Совершая определенные шаги, мы призываем другого человека, также совершить ответные действия. Для достижения компромисса или решения необходимо озвучить не только свою позицию, но и наши ожидания от другого участника конфликта. Это и будет самым коротким путем к решению конфликта.

Используя такую форму решения конфликта, мы создаем безопасную зону, в которой можно поговорить о своих чувствах, выяснить и уточнить видение ситуации, конструктивно выстраивать собственные действия, сообщая о них оппоненту, и просить определенных шагов с его стороны. Безопасность дает возможность искать компромисс и слышать друг друга. Человек, который начинает решать конфликт по этой форме, таким образом, приглашает второго участника к конструктивному диалогу, который может открыть многое для каждого из участников, как о самих себе, так и об оппонентах.

Эту форму можно использовать везде. Как вы видите, получается вроде как не конфликт, а цивилизованное и конструктивное выстраивание отношений. Если практиковаться, то очень скоро, даже в конфликтах с сильными эмоциями, вам будет удаваться придерживаться этой схемы. А с

течением времени она станет частью вашего общения, и будет использоваться автоматически.

1. Попробуйте переложить ваши собственные конфликтные ситуации на эту форму. У вас точно получится. Может не сразу, но обязательно получится;
2. Напишите эту форму на карточке, и когда будете тренироваться в реальности, держите ее рядом. Это поможет вам не отходить от формы, то есть придерживаться конструктивного направления;
3. Потренируйтесь с кем-нибудь из друзей в разборе конфликтной ситуации, чтобы получить первый безопасный опыт;
4. Используйте эту форму чаще, и вы сами не заметите, как она станет частью вашего общения с окружающими людьми.

### **Мягкие способы снижения напряженности в ситуации конфликта**

*Смягчаем или даже отрицаем возможную вину партнера:*

- Признаем определенную обоснованность его действий.
- Показываем понимание его состояния.
- Оправдываем его действия обстоятельствами.
- Выражаем уверенность в отсутствии у него злого умысла.

*Даем партнеру возможность разрядиться:*

- Используем добрый юмор.
- Даем выговориться.
- Даем время на естественное успокоение.

*Снижаем значимость нанесенного партнером ущерба:*

- Выражаем мнение, что все дело сводится к недоразумению и незначительным промахам.
- Показываем, что все легко поправимо.

*Выражаем огорчение по поводу:*

- Обстоятельств.
- Поведения партнера.
- Необходимости нашей реакции.

*Занимаем позицию «Возможно, я не прав. Давайте разберемся». Убеждаем партнера в нашей симпатии и (или) уважении к нему.*

## **Раздел 3. Фаза истощения**

### **Тема 1. Эмоциональный дефицит**

*Занятие 9. Развитие профессионально - творческих способностей личности*

**Цель занятия:** побуждение членов группы к проявлению творческой активности; осознание своей креативности; повышение развития творческой индивидуальности.

#### **I. Приветствие**

#### **Упражнение на создание работоспособности**

Цель: Упражнение позволяет участникам лучше узнать друг друга, оно побуждает членов группы к проявлению творческой активности, развивает воображение. Кроме того, оно побуждает вникать в смысл того, что рассказывает один из них, а эта задача соответствует содержательным целям многих занятий. Участники садятся по кругу. «Пусть каждый из вас подумает

над тем, какое качество он больше всего ценит в людях. После того как вы сделаете свой выбор, придумайте (или вспомните) короткий рассказ, историю, притчу, которые несли бы информацию о выбранном вами качестве. Услышав ваш рассказ (историю, притчу), остальные участники группы должны понять, о каком качестве идет речь». После первого, а также каждого из последующих рассказов психолог обращается к группе с вопросом: «Как вам кажется, о каком качестве шла речь?» (или: «Как вам кажется, о каком качестве нам хотела сообщить Марина?»). После того как участники группы высажут свои предложения, ведущий обращается к самому рассказчику и просит его сказать, какое качество выбрал он.

## II. Основная часть

**Мини-лекция** (*беседа с участниками, раздаточный материал*): В контексте глобализационных тенденций инновационного развития системы высшего образования, стремительного расширения информационного пространства, особую актуальность приобретают проблемы нового содержания профессиональной подготовки специалистов высшего образования. Реформирование системы современного высшего образования выдвигает развитие личности как одну из приоритетных задач. Современная образовательная ситуация диктует изменения в содержании профессионально-педагогической деятельности специалистов высшего образования, что обуславливает необходимость поиска средств, стимулирующих педагогов к профессиональному саморазвитию и самосовершенствованию, развитию творческих способностей, обуславливающее их готовность развиваться, совершенствовать свои знания, умения и способности. Современные исследователи (Н.М. Борытко, И.А. Колесникова, М.В. Крулехт, М.В. Корепанова, В.Г. Маралов, В.А. Петровский, Н.К. Сергеев, Г.А. Цукерман и др.) приходят к общему выводу, что развитие ребенка возможно лишь во взаимодействии с развивающимся педагогом, творческая индивидуальность которого проявляется, прежде всего, в способности к самоизменению. Развивающийся педагог не тот, кто учит, а кто понимает и чувствует, как ребенок учится; кто растет сам, развивая окружение детей (Ш.А. Амонашвили, О.С. Газман и др.)

Фундамент в изучении педагогических способностей был заложен в трудах С.Л. Рубинштейна и Б.М. Теплова. В дальнейшем их идеи были развиты другими отечественными исследователями. Так, Н.В. Кузьминой раскрыты такие способности, как педагогическая наблюдательность, педагогическое воображение, педагогический такт, распределение внимания, организаторские способности. Ф.Н. Гоноболин перечисляет и раскрывает следующие способности, необходимые педагогу: способность понимать ребенка; способность доступно налагать материал; способность развивать заинтересованность детей; организаторские способности; педагогический такт; предвидение результатов своей работы. В наиболее обобщенном виде педагогические способности были представлены В.А. Крутецким, которые образовывают четкую структуру в зависимости от выполняемой деятельности и личностных характеристик самого воспитателя. Н.С. Лёйтес, определяет

способности как индивидуальные свойства личности, являющиеся условием успешного выполнения одного или нескольких видов деятельности. Особое внимание уделял Б.М. Теплов включению трех обязательных признаков способностей: под способностями понимаются индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого; способностями называют не всякие вообще индивидуальные особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности или многих видов деятельности; понятие «способность» не сводится к тем знаниям, навыкам или умениям, которые уже выработаны у данного человека. В связи с этим способности не сводятся к имеющимся у индивида знаниям, умениям, навыкам. Они обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приемами деятельности. Таким образом, способности – это индивидуально-психологические особенности человека, проявляющиеся в деятельности и являющиеся условием успешности ее выполнения. От способностей зависит скорость, глубина, легкость и прочность процесса овладения знаниями, умениями и навыками, но сами они к ним не сводятся. На основе анализа психологической литературы по проблеме способностей можно выделить следующие признаки наличия способностей к педагогической деятельности:

- высокий темп обучения педагогической деятельности;
- широта переноса навыка, которая состоит в том, что обучившись применению операции в одной ситуации, воспитатель способен легко применить ее в других аналогичных ситуациях;
- энергетическая экономность выполнения педагогической деятельности;
- индивидуальное своеобразие выполнения педагогической деятельности;
- высокая мотивация, стремление к педагогической деятельности, иногда вопреки обстоятельствам.

Креативность с научной точки зрения рассматривается как сложное, многоплановое, неоднородное явление. За период от первых попыток изучения профессионально-творческих способностей до настоящего времени исследователями создана многогранная детальная картина явлений креативности. Изучением креативности занимались такие ученые, как Дж. Гилфорд, Э. Торренс, Р. Стернберг, Т. Амабайл, Я.А. Пономарев, Д.Б. Богоявленская, А.М. Матюшкин, В.Ф. Вишнякова, Р. Мэй, Ф. Баррон, Д. Харрингтон и другие.

Одни из первых создателей концепции креативности, начиная с 1954 г., являются Дж. Гилфорд и Э. П. Торренс. Дж. Гилфорд выделил четыре основных параметра креативности: 1) оригинальность – способность продуцировать отдаленные ассоциации, необычные ответы; 2) семантическая гибкость – способность выявить основное свойство объекта и предложить новый способ его использования; 3) образная адаптивная гибкость – способность изменить форму стимула таким образом, чтобы увидеть в нем новые признаки и возможности для использования; 4) семантическая

спонтанная гибкость – способность продуцировать разнообразные идеи в нерегламентированной ситуации.

По мнению Э.П. Торренса, «кreatивность» характеризуется способностью к обостренному восприятию недостатков, пробелов в знаниях, недостающих элементов, дисгармонии, осознанию проблем, поиском решений, формированием гипотез, проверкой и перепроверкой этих гипотез, их модификации, а также обобщению результатов. Модель креативности Э.П. Торренса включает четыре показателя: беглость, гибкость, оригинальность, разработанность. В данной модели критерием креативности выступают характеристики и процессы, направленные на активизацию творческой продуктивности, а не качество результата.

Значительный вклад в изучение творческой деятельности как феномена креативности в 60–90 гг. XX века внесли отечественные исследователи, такие как: А.Н. Воронин, Т.В. Галкина, Е.А. Григоренко, В.Н. Дружинин, В.И. Звягинский, Н.В. Кузьмина, Я.А. Пономарёв, Л.Г. Хуснутдинова, А.И. Щербаков и другие. Отечественные педагоги и психологи связывают креативность с творческими возможностями человека, выделяют особое свойство (устойчивая особенность) человеческого индивидуума, обуславливающее способность проявлять социально значимую творческую активность. При этом для разведения понятий «творчество» и «креативность» пользуются двумя характеристиками: процессуально-результативной (для обозначения творчества); субъективно-обусловливающей (для обозначения креативности). С точки зрения процессуально-результативного подхода, творчество есть процесс, ведущий к получению оригинального продукта на основе взаимодействия человека с миром посредством решения им сложных нестандартных задач. Субъективно-обусловливающий подход служит для обозначения креативности как личностного качества.

Изучение развития креативности и творчества педагогов рассматривается в исследованиях Д.Б. Богоявленской, О.М. Дьяченко, Т.С. Комаровой, Н.Н. Поддъякова, Б.М. Теплова и др. Педагогическая креативность личности проявляется как саморазвитие и самореализация педагога на основе осознания себя творческой индивидуальностью, как определение индивидуальных путей своего профессионального роста и построение программы самосовершенствования в креативности.

Анализ зарубежных и отечественных исследований по проблеме развития креативности показал, что развитие креативности у педагога характеризуется стремлением к творческой активности, мышлению, разнообразию в подборе материала.

В Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования есть пункт, в котором говорится о том, что одной из форм реализации программы в образовательной организации вуза может быть творческая активность педагога. В связи с этим педагогу необходимо профессионально-творчески развиваться, находиться в поиске новых идей, а это значит, заниматься развитием креативности.

На основе изученных исследований были выделены основные компоненты креативности педагогов дошкольной образовательной организации:

1) *Мотивационно-ценностный компонент*. Под ним мы понимаем ценностно-мотивационное отношение и стремление решать задачи разной степени сложности; стремление работать в группах (умение контактировать, стремиться к взаимопомощи), заинтересованность в профессиональном росте. Показателями данного критерия являются: мотивационно-творческая активность; готовность к восприятию нового и потребность в создании нового; эмоционально-волевые качества личности (целеустремленность, работоспособность, настойчивость, уверенность в себе, способность управлять своими действиями, удовлетворенность деятельностью).

2) *Когнитивный компонент*. К нему мы относим умение поиска необходимой информации из разных источников; умение быстро ориентироваться в новых условиях. В качестве показателей выделяют: знание приемов и способов решения профессиональных практических задач и умение их творчески использовать; развитость творческого мышления.

3) *Деятельностный компонент*. Под ним мы понимаем: умение отклоняться в мышлении от традиционных схем; умение генерировать педагогические идеи; умение продуцировать отдаленные ассоциации, то есть оригинальность и беглость мышления. В качестве показателей выделяют: умение творчески работать над выполнением поставленных задач, принимать нестандартные решения, умение оригинальным способом решать простые задачи, творчески перерабатывать уже существующие идеи.

4) *Рефлексивный компонент* выражается в умении перерабатывать информацию (выделять главное, определять проблему, генерировать идеи, находить взаимосвязи между фактами и явлениями); в критичности мышления; в осмысленности, необходимой при работе с необходимой информацией. Показателями данного критерия являются: самооценка и анализ своей творческой деятельности, самоанализ мотивов и целей деятельности, самостоятельность в принятии решений, способность к варьированию знаниями, профессиональным и социальным опытом ( поиск альтернатив).

Таким образом, формирование профессионально-творческих способностей воспитателей ВУЗА мы понимаем, как научно обоснованное управление процессом пробуждения и развития у педагогов описанной совокупности свойств и особенностей личности. Об уровне способностей можно судить по уровню результативности деятельности. Если в структуре личности педагога гармонически сочетается несколько способностей при ведущей роли педагогических, то можно говорить о талантливости педагога. Сочетание способностей обеспечивает достижение очень высоких результатов в педагогической работе.

### **Упражнение «Волшебный стикер»**

На бумажных стикерах напишите свое творчество, хобби, талант – за что себя могу похвалить и прикрепите к доске. Посмотрите, какие мы талантливые. Положите руку себе на грудь и повторите за мной: «Я – талантлива! У меня

есть творческие силы! Все лучшее, конечно, впереди» – и сделайте шаг вперед, в завтрашний день, который уже сейчас наполняется позитивом».

### **Упражнение «Позитивный настрой»**

Еще для того, чтобы избежать психоэмоционального напряжения надо не забывать и дарить себе подарочки. «Сделай себе подарок – ты этого заслуживаешь» – это способ поднятия настроения, которые волшебным способом влияет на настроение людей, подбадривает, придает уверенность. А еще и разнообразные сюрпризы. Для каждого из вас у меня такой сюрприз есть. Я хочу поделиться с вами позитивным настроением. Выберите каждый для себя листочек и прочитайте то, что написано на нем. Я верю, что это действительно так.

### **III. Завершение занятия**

Участникам раздается 2 листа бумаги разного цвета и предлагается написать на одном из них послание (пожелание) сидящему справа участнику (послание должно иметь позитивное содержание). Послания озвучиваются и торжественно вручаются. На втором листке каждый участник формулирует впечатление от прошедшего занятия (оно может иметь либо конструктивную, либо эмоциональную направленность), по желанию можно озвучить некоторые из них.

### **Рефлексия**

Выскажите, пожалуйста, свое мнение о занятии. Что вы чувствовали на протяжении его? Поделитесь, пожалуйста, вашими эмоциями. Я надеюсь, что у вас эмоциональное напряжение уменьшилось, и оно будет полезно в вашей работе.

### **IV. Домашнее задание**

- 1) Читайте и повторяйте «Декларацию собственной самоценности». И помните: любить себя – значит понимать свои слабости и недостатки и даже негативные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их изменять, становиться лучше, сильнее, независимее.
- 2) Продолжайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя, (имя), и принимаю таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Моя любовь дает мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

### **V. Работа для самостоятельного выполнения**

#### **Любовь к себе**

Психотерапевт В. Сатир составила «Декларацию моей самоценности». В ней говорится:

«Я – это я.

Во всем мире нет в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбрал это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы; мои чувства, какими бы они ни были: тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все мои слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу то, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я — это Я, и Я — это замечательно».

Конечно, любовь к себе и принятие себя такими, какими мы являемся, не означает, что мы можем делать все, что нам заблагорассудится, не считаясь с окружающими. Последнее характерно как раз для человека, который не любит себя, а потому вынужден защищаться и утверждать себя в окружающем мире.

Умеющий любить строит свои отношения с другими людьми на равноправной основе.

В рамках партнерских отношений достаточно просто принимать всех людей — от домочадцев и коллег по работе до случайных прохожих — такими, какие они есть, не пытаясь любой ценой изменить их или каким-либо образом на них воздействовать с помощью манипуляций. Важно уметь видеть интересы других людей.

Но умение быть партнером не означает идти на поводу у кого бы то ни было или ставить его интересы выше собственных. Быть партнером означает

быть открытым к интересам другого человека, желать помочь ему, понимать, что действия в настоящем неизбежно вернутся к вам в будущем, но доверять при этом в первую очередь собственным стремлениям и чувствам. Нельзя стать партнером другому за счет себя самого.

Подлинная любовь к себе предполагает трезвый самоанализ и четкий самоконтроль. Она позволяет рассматривать жизнь как путь самоактуализации – открытия своей уникальности и индивидуальности.

## **Тема 2. Эмоциональная отстраненность**

### *Занятие 10. Копинг-поведение в профессионально трудных ситуациях*

**Цель занятия:** расширение знаний о совладающем поведении, признаках его эффективности; получить представление о стратегиях преодоления стрессовых ситуаций; повышение мотивации самоизменения в отношении совершенствования совладающего поведения; помочь в осознании особенностей собственного совладающего поведения.

### **I. Приветствие**

#### **Упражнение «В лучах солнца»**

Цель: определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.

Ведущий: «На отдельном листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя. Около каждого лучика напишите что-нибудь хорошее о себе. Ваша задача – написать о себе как можно лучше».

По окончании выполнения рисунков участникам дается следующее задание.

Ведущий: «Носите этот листочек повсюду с собой, время от времени добавляя лучи. А если вам станет грустно, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или ином своем качестве».

### **II. Основная часть**

**Мини-лекция (беседа с участниками, раздаточный материал):** Психологическое здоровье людей является непременным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. Однако нарастающие нагрузки, в том числе психические, на нервную систему и психику современного человека приводят к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний. В условиях модернизации образования и интенсивного поиска новых технологий в образовательной практике, вопрос о сохранении психологического здоровья педагога высшего образования становится вопросом чрезвычайной важности. Путь к психическому здоровью – это путь к интегральной личности, не разрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнений, неуверенностью в себе. На этом пути важно познать особенности своей психики, что позволит не только предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать самих себя и свое взаимодействие с внешним миром. Специфика работы педагогов, психологов, медиков требует от них мобилизации всех физических и душевных сил. Современная социальная ситуация предъявляет повышенные требования не только к личностным

качествам, но и к уровню физического и психологического здоровья педагогов, так как постоянное напряжение может вести к снижению работоспособности, к повышенной утомляемости, к эмоциональному выгоранию, к снижению показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания), что отражается на результатах их деятельности. Таким образом, психологическое здоровье участников педагогического процесса можно рассматривать как приоритетную ценность, цель, результат и необходимое условие успешной деятельности каждого педагога и образовательного учреждения.

Как известно, профессиональная деятельность педагога – один из наиболее напряженных видов социальной деятельности. Поэтому, все большее внимание уделяется стратегиям поведения в конфликтных, стрессовых, вызывающих тревогу ситуациях. Особую актуальность приобретают вопросы, связанные с функционированием, адаптацией и выработкой личностью педагога эффективных стратегий преодоления ситуаций, связанных с неопределенностью, различными стрессовыми ситуациями, которые зависят от жизненной позиции, активности личности, от потребностей в самореализации своих потенциалов и способностей. Профессиональные стрессовые ситуации являются одной из разновидностей трудных жизненных ситуаций. Профессионально трудные ситуации представляют собой ситуации с высокими требованиями к ресурсам субъекта труда для его адаптации или преодоления данной ситуации. Профессионально трудные ситуации мы рассматриваем как единицы анализа взаимодействия человека и требований со стороны профессиональной деятельности в определенных организационных условиях и организационной культуре. Будет ли ситуация понята как трудная, зависит как от когнитивной оценки субъектом ситуации, так и от его личностных ресурсов стрессоустойчивости. Бессспорно, подобные ситуации выступают в качестве негативных раздражителей, неразрешенность которых приводит к неблагоприятным последствиям для каждого отдельного сотрудника в рамках его профессиональной деятельности, оказывает влияние на его внутреннее состояние и самочувствие, производительность труда, коммуникации с коллегами, а также с руководством. Способность личности к преодолению стресса в рамках профессиональной деятельности может способствовать ее профессиональному развитию. В связи с этим проблема психологического преодоления стресса или проблема совладания с трудностями (копинг) становится одной из актуальных в современной психологии. Это напрямую связано с важностью поддержания психологического благополучия у людей, переживающих тяжелые жизненные события, и поддержанием успешности продуктивных видов деятельности, невзирая на неудачи. Исследования копинг-поведения в настоящее время активно проводятся зарубежными и отечественными психологами (Р. Лазурес, С. Фолкман, Ч. Карвер, Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Л.И. Дементий, Т.Л. Крюкова, А.В. Либина, С.К. Нартова-Бочавер и др.).

К пониманию определения копинг выделяется три подхода. Первый подход представляют неопсиходиагностики, где копинг-процессы рассматриваются как эго-процессы, в своей основе направленные на

продуктивную адаптацию личности в затруднительных ситуациях. Второй подход определяет копинг как качества личности, которые предполагают использование относительно постоянных вариантов ответа на стрессовые ситуации. Авторами было выделено три способа совладания со стрессовой ситуацией: оценка ситуации; вмешательство в ситуацию; избегание (А. Биллингс и Р. Моос). В третьем подходе копинг выступает как динамический процесс, который определяется субъективностью переживания ситуации и многими другими факторами. Представители данного подхода Р. Лазарус и С. Фолкман определяют психологическое преодоление как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса.

С понятием «копинг» связывают разного рода процессы, направленные на возможно лучшее решение личностных, межличностных или профессиональных проблем, адаптацию человека к требованиям ситуации, вызывающей стресс, позволяющую овладение ею, ослабление или смягчение этих требований и восстановление психологического благополучия. В отечественной психологии термин «копинг» переводят как адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление. Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и таким образом погасить стрессовое действие ситуации. В исследованиях К.К. Платонова, Л.И. Уманского, Б.М. Теплова это понятие трактуется как стрессоустойчивость; в работах В.С. Мерлина, Л.И. Анцыферовой, В.А. Бодрова – копинг рассматривается как «эмоциональная устойчивость»; в работах Р.М. Грановской, Б.Д. Карвасарского, А.В. Либина, Е.В. Либина, И.М. Никольской, В.А. Ташлыкова, копинг характеризуется как целенаправленный, конструктивный и осознанный способ реагирования: осознанность, подконтрольность, адекватность восприятия, эффективность преодоления ситуации, направленность активности «внутрь себя» или на ситуацию. А.Г. Маклаков определяет личностный адаптационный потенциал как личностное свойство человека, обуславливающее устойчивость человека к стресс-факторам различного рода. В современных зарубежных источниках применяются понятия «активный копинг» (active coping), «преобразующий копинг» (transformational coping), «ретрессивный копинг» (regressive coping), «копинг, направленный на избегание» (avoidance coping), в неопсиходиагностической психологии копинг-процессы рассматриваются как эго-процессы, направленные на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях; с точки зрения гуманистической психологии копинг – форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы (А. Маслоу); в контексте когнитивной теории стресса и копинга феномен копинг-поведения определяется как направленность личности на сохранение определенного равновесия между требованиями окружающей среды и наличием ресурсов, которые удовлетворяли бы эти требования (Р. Лазарус и С. Фолкман).

## Классификации копинг-стратегий

Копинг-стратегии крайне многообразны. На сегодняшний день различными исследователями выделено более 400 стратегий преодоления жизненных трудностей и предпринято множество попыток их классификации, однако общепринятая классификация пока отсутствует. Изначально Р. Лазарус предложил выделять среди копинг-стратегий фокусированные на решении проблемы и фокусированные на эмоциях (цель последних – минимизировать дистресс, вызванный стрессором). Другие деления включают копинг-стратегии, направленные на проблему или уход от нее (мониторинговый или блантерный стиль совладания). А.Н. Поддъяков предлагает различать трудности по их источнику (объективного характера или преднамеренно создаваемые другими людьми) и соответственно различать способы и ресурсы, необходимые для их преодоления. Одна из последних, и, на наш взгляд, наиболее удачных, классификаций выделяет три широких типа копинг-стратегий:

- 1) Стратегии когнитивной адаптации;
- 2) Стратегии поведенческой адаптации;
- 3) Эмоционально-ориентированные стратегии.

Стратегии когнитивной адаптации связаны с использованием мышления и направлены на изменение отношения к ситуации, например, ее отрицание, ментальное дистанцирование, изменение целей и ценностей, обращение к юмору. Проблемно-фокусированные стратегии направлены на работу с причиной проблемы, имея целью устранение или изменение ее источника, например, обращение к поиску информации, обучение новым умениям, способствующим решению проблемы, планирование ее решения. Эмоционально-ориентированные стратегии направлены на работу с эмоциями, которые сопровождают восприятие стресса и включают активное их выражение, управление враждебными чувствами, медитации, процедуры систематической релаксации. Обычно люди используют все три типа копинг-стратегий.

Копинг-стратегии включают четыре вида преодоления:

- 1) *Когнитивное преодоление* – понимание причин стресса, осмысление ситуации и включение ее образа в целостное представление субъекта о себе, окружении и взаимосвязях с ним. Поиск и оценка возможных средств, которые могут быть мобилизованы для преодоления стресса, поиск конструктивных стратегий преодоления, самооценка, поиск самоподкрепления и поддержки;
- 2) *Эмоциональное подкрепление* – осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, овладение социально приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранение застреваний, неполного отреагирования и др.;
- 3) *Поведенческое (деятельностное) преодоление* – перестройка поведения, коррекция стратегий и планов, задач и режимов деятельности, активизация или дезактивация поведения, или деятельности;
- 4) *Социально-психологическое преодоление* – изменение направленности личности, коррекция жизненных ценностей или их приоритетов, расширение пространства социальных ролей, позиций и межличностных отношений.

Таким образом, преодолевающее поведение оценивается как успешное, если оно: устраниет физиологические и уменьшает психологические проявления напряжения; дает личности возможность восстановить дестрессовую активность; оберегает индивида от психического истощения, иными словами, предотвращает дистресс. И в этой связи, изучение механизмов управления собственными психологическими и физиологическими состояниями, действиями, поступками, а также возможностями произвольного и эффективного управления собственной психоэмоциональной сферой, является необходимой и неотъемлемой составляющей в профессиональной деятельности педагога.

Обобщая вышеизложенное, необходимо отметить, что копинг-поведение современного педагога связано с творческим порождением новых подходов к решению проблемной ситуации и является сложным разноплановым явлением, которое обеспечивает продуктивность трудовой деятельности педагога, а также хорошее здоровье и благополучие, благодаря осознанному выбору способов поведения в соответствие с требованиями стрессовой ситуации и индивидуально-психологическими особенностями.

### **Упражнение «Портрет стрессоустойчивого человека»**

Цель: обобщение полученного в ходе тренинга теоретического материала, активизация участников, обмен опытом.

Инструкция:

**Этап 1.** Каждый участник записывает два личностных качества, которые помогают ему справляться со стрессом.

**Этап 2.** Группа делится на подгруппы, в которых составляется «Портрет стрессоустойчивого человека». Обязательное условие: в списке личностных качеств, составленном группой, должно быть два качества от каждого ее участника.

**Этап 3.** После составления списка подгруппы составляют резюме для участия в саммите «Самый успешный и стрессоустойчивый специалист года».

Участники могут провести обсуждение тех качеств, которые наиболее часто (или наиболее редко) упоминались в резюме, проанализировать их и составить собственную программу, включающую формирование необходимых для стрессоустойчивости личностных качеств.

### **Упражнение «Достойный ответ»**

Цель: отработка навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Инструкция: Все участники сидят в кругу. Каждый получает от психолога карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников. Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточке фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого – достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается, и группа переходит к обсуждению.

### *Обсуждение:*

Ведущий спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе. Как правило, слушатели говорят, что грубые высказывания их не взволновали, потому что они не воспринимали их как направленные конкретно против себя. Затем все предлагают различные варианты конструктивного поиска, который поможет и в реальных жизненных условиях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению.

### **Фразы к упражнению «Достойный ответ»**

- Ты слишком высокого мнения о себе. Это отмечают все сотрудники.
- С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений.
- Твои выступления на совещании усыпляют всех присутствующих.
- С тобой бесполезно договариваться о чем-либо. Ты все равно не выполнишь обещанного в срок.
- У тебя такой скрипучий голос, он действует клиентам на нервы.
- Ты слишком много болтаешь по телефону в рабочее время.
- Что ты вечно на всех кричишь?
- У тебя полностью отсутствует чувство юмора.
- Ты не выполняешь свои функциональные обязанности.
- Ты всегда опаздываешь на работу.

Ниже приведен список правил, которыми можно воспользоваться в процессе выполнения данного упражнения.

- 1) Отвечать не импульсивно (прежде чем ответить, сосчитать до десяти...).
- 2) Поблагодарить за критику.
- 3) Найти конструктивные элементы критики.
- 4) Вербализовать свои чувства.
- 5) Взять тайм-аут.
- 6) Использовать юмор (не иронию и не сарказм).
- 7) Сделать что-либо неожиданное для партнера, поступить не привычным для окружающих способом.
- 8) Вербализовать чувства партнера.
- 9) Избегать оскорблений.
- 10) Выяснить, чего конкретно требует критикующий.
- 11) Выразить надежду на дальнейшее сотрудничество.

### **III. Завершение занятия**

#### **Упражнение «Ситуация успеха»**

Ведущий: «Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь и представьте перед собой белый экран, разделенный вертикальной чертой на две части. Слева на экране – проблемная ситуация, которая вызывает у вас состояние эмоциональной напряженности, ситуация, в которой вы чувствуете себя неблагополучно, неуютно или просто тяжело. Представьте ее нечеткой, черно-белой. Справа – ситуацию успеха, в которой вы ведете себя по-новому, так, что ваше поведение удовлетворяет ваши желания, потребности, стремления и при этом помогает вам жить и достигать желаемого. Представьте эту картину ярко,

красочно, наполненной звуками и запахами. Теперь наблюдайте, как левая (негативная) картинка уменьшается, блекнет и удаляется, а правая (позитивная) становится все более яркой и приближается. Она занимает весь экран.

Повторите эту смену картинок 2-3 раза. Зафиксируйте ситуацию успеха и возвращайтесь в эту комнату. Можете открыть глаза».

#### *Обсуждение:*

Участники рассказывают, насколько им удалось представить и почувствовать ситуацию успеха, понравилась ли им новая форма собственного поведения. Как только все высажутся, участникам предлагается выполнить мысленный эксперимент.

Ведущий: «Примерьте на себя новые для вас формы поведения. Представьте различные ситуации и то, как именно вы себя в них ведете. Понравилось? Если нет – выберите другое поведение. Дома составьте список, перечень того, как вы можете вести себя по-новому, чтобы это, с одной стороны, удовлетворяло ваши желания, потребности, стремления, а с другой – не давало пищи для того, чтобы еще больше увеличилась ваша проблема. На основе новых форм поведения разовьются полноценные свойства личности, которые вытеснят проблему, станут полноправной частью вашего «Я».

После того как вы выберете новые формы поведения, которые хотели бы освоить, действуйте так же, как при достижении цели, с одной лишь разницей: если при достижении цели основным показателем был критерий объективности – та ли эта цель, то здесь основным критерием должно стать ваше переживание, чувство удовлетворения или неудовлетворения.

В случае если старые формы поведения будут иногда проявлять себя и что-то сразу не получится, не отчайвайтесь. Нет людей, которые не сталкивались бы с трудностями, и нет ничего более трудного, чем изменить себя. И разве может быть что-то важнее, чем желание принести пользу самим себе и другим людям, желание уважать себя?».

#### **Рефлексия**

Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что им понравилось, что нет, что было самым важным, что нового они узнали, над чем считают нужным доработать, какой вывод для себя сделали.

Ключевые вопросы для обсуждения: «Что означает для меня успешное совладание?», «На какие признаки я ориентируюсь при оценке успешности совладания?», «Что хочу изменить в своем совладании, что я имею для этого – какие личные качества, мотивы, установки и ожидания от тренинга?»

#### **IV. Домашнее задание**

1) Сочините две сказочные истории. Сюжет сказки может быть любым, но важно, чтобы герои, преодолев трудности и разрешив конфликтные ситуации, вышли из них победителями, то есть каждая сказочная история должна быть оптимистично завершена.

2) Опробуйте новые формы поведения, которые, с одной стороны, удовлетворяли бы вашим желаниям, потребностям, стремлениям, и, с другой стороны, решали бы проблему.

- 3) Ежедневно составляйте список своих удач и достижений.

## **V. Работа для самостоятельного выполнения**

**Несколько приемов, которые помогают справляться с трудностями, предлагает А. М. Прихожан:**

**Первое.** Если вы чувствуете, что что-то не получается и захочется все бросить, потратьте еще немного времени на самоанализ. Лучше сделать его не сразу, а отсрочено, через несколько дней, неделю.

Ответьте себе на вопросы: Когда это случилось? После чего? Что послужило непосредственной причиной этого? После того как вы ответите на эти вопросы, составьте список своих удач, того, что вам удалось, пусть это кажется совсем мелочью сегодня, но все же она может рассматриваться как удача. Сосредоточьтесь на удачах. Это вообще полезно делать, чтобы привлечь к себе Госпожу Удачу. Каждый день составляйте список того, что вам удалось и что еще нужно сделать, вместо длинного перечня, что не получилось, не успели и не смогли. Увидите, что удача окажется к вам гораздо благосклоннее, чем раньше. Составив список удач, достижений, посмотрите на него внимательно и подумайте о том, сколько времени вы на это потратили, скольких сил вам это стоило, какого труда. Сравните это с причиной, которая заставила бы вас бросить занятие, посмотрите, что перевесит.

Опыт показывает, что обычно удачи оказываются более весомыми. Вы найдете способ преодолеть трудности и пойдете дальше. Ведь вы уже знаете, что такое удача, почувствовали вкус победы.

**Второе.** Помните, что глубокую внутреннюю проблему нельзя победить сразу. Поэтому готовьтесь к длительной работе над собой и знайте, что то, что делает сейчас эта проблема, будут делать полноценные личностные образования. Так, тщеславие заменится на гордость, суетливость на активность, нерешительность на осмотрительность, а неуверенность в себе сменится уверенностью. Но для этого необходимо проделать большой путь. Используйте на этом пути все, чему вы уже научились на первых этапах вашей работы. И не ругайте себя за срывы, не требуйте от себя совершенства. К срыву нужно относиться так же, как к ошибке. Конечно, срывы неприятны. И не надо заглушать в себе эти неприятные переживания, не надо отвлекаться от них, не надо вымешивать их на других. Испейте эту чашу, но не затягивайте, не превращайте чашу в море и не купайтесь в отрицательных переживаниях. Скажите себе: «Да, мне сейчас очень горько. Еще минут 15 я позволю себе переживать. Но через 15 минут я возьму карандаш и запишу, чему меня научил этот срыв». Через 15 минут, если вы не сможете успокоиться, прибегните к технике расслабления: сядьте в удобной позе и начинайте дышать глубоко. Закройте глаза. Продолжайте медленно, глубоко дышать и подумайте о чем-то приятном для вас. Это может быть песок пляжа или море, шум травы, мелодия. Представьте, например, как эта мелодия звучит с разных сторон, на разных инструментах. Или как играет в листве солнечный луч. А для кого-то, может быть, это будет не образ, а просто ощущение тепла или света. Когда вы почувствуете, что успокоились и отдохнули, посидите еще несколько минут,

сначала с закрытыми, а затем с открытыми глазами. А потом отметьте для себя, чему полезному научил вас этот срыв. Что нового вы узнали благодаря ему о себе, о своей проблеме? Как дальше будете действовать? А главное – не забывайте о чувстве юмора, о свободном, немного отстраненном, слегка ироничном отношении ко всему, чем вы занимаетесь».

### **Тема 3. Личностная отстраненность (деперсонализация)**

#### *Занятие 11. Техники ассертивного поведения или секрет уверенности в себе*

**Цель занятия:** ознакомить педагогов с навыками уверенного поведения, развитие умения отличать уверенное поведение от неуверенного и агрессивного.

#### **I. Приветствие. Проверка домашнего задания**

##### **Упражнение «Внимание»**

Цель упражнения: развитие зрительного канала восприятия, тренировка наблюдательности.

Все участники разбиваются на пары. Ведущий дает задание в течение двух минут внимательно рассмотреть своего партнера. Через две минуты он просит участников отвернуться друг от друга и внести три изменения в свой внешний вид (кто-то расстегивает пуговицы на кофте, кто-то часы или надевает их на другую руку и т.д.). Затем участники встают лицом друг к другу. Их задача – точно назвать, что изменил на себе партнер.

Обсуждение: участники делятся впечатлениями о том, насколько они наблюдательны.

Участники по очереди читают сочиненные ими истории и рассказывают о новых формах поведения, которые они опробовали в течение недели. Для анализа сочиненных историй ведущий просит участников подумать над следующими вопросами:

- Есть ли что-то общее между вами и главными героями сказок?
- Похожи ли проблемы главных героев на те, с которыми вы сталкиваетесь в своей жизни?
- Нравятся ли вам способы разрешения проблем, которые нашли ваши сказочные герои?
- Если да, то как вы сможете применить их в своей жизни?

#### **II. Основная часть**

**Мини-лекция (беседа с участниками, раздаточный материал):** Корни такой проблемы, как неуверенность в себе, чаще всего следует искать в детстве теперь уже взрослого человека. Как часто родители, подавляя свободу своих детей, призывают их сдерживать искренние эмоции и чувства, убеждая, что именно такое поведение и является хорошим. Тем самым они, сами того не желая, способствуют формированию у детей страхов, агрессивности, а в итоге – неуверенности в себе. О том, каковы следствия закрепленной неуверенности, можно писать много. Здесь и – конфликтное общение с окружающими, стрессы, различные заболевания и пр. Именно поэтому состоялось «открытие» проблемы ассертивности и путей ее решения. Новое для отечественных научных исследований и психологической практики понятие ассертивное поведение (анг. assert – утверждать, отстаивать) определяется как способность

личности утверждаться среди других, отстаивать свои права, активно защищаться, акцентируем внимание на необходимости адекватной оценки жизненной ситуации, себя и окружающих. Осознание проблемы становления и развития личности в процессе обучения и воспитания ориентирует на «выращивание» человеческого достоинства как цели, процесса и результата. Рассматривая данную проблему, мы ссылаемся на книгу «Тренинг уверенности в себе» американского психолога Мануэля Джорджа Смита, сформулировавшего 10 правил асертивного поведения («Когда я говорю «нет», я чувствую себя виноватым»). Они объединены главной идеей – «Имею право». Назовем их: право оценивать собственное поведение, мысли и эмоции и отвечать за их последствия; не извиняться и не объяснять свое поведение; самостоятельно обдумывать, отвечаю ли я вообще, и если отвечаю, то до какой степени, за решение проблем других людей; изменять свое мнение; ошибаться и отвечать за свои ошибки; сказать «я не знаю»; быть независимым от доброжелательности остальных и от их хорошего отношения ко мне; принимать нелогичные решения; сказать: «я тебя не понимаю», «меня это не интересует». Утверждается, что исполнение названных правил предотвратит или нейтрализует соответствующие каждому случаю манипулятивные предубеждения, например, что каждый человек «должен быть внимателен и чувствителен по отношению к потребностям окружающих, «читать их мысли». В случае если я это делать не буду, я безжалостный невежда, и никто меня не будет любить». Автор видит задачу в том, чтобы «научитьсяправляться с проблемами и трудными ситуациями, а также общаться с теми, кто эти ситуации нам создает». Так он объясняет суть асертивной терапии, помогающей избавиться от манипулятивного общения. Оно навязывается взрослыми с детства и провоцирует устойчивые негативные эмоции, проявление которых в общении с другими людьми надо хотя бы ослабить.

Специалисты считают, что асертивный стиль взаимодействия оптимален для применения в повседневной деятельности современной образовательной организации. Этот стиль позволяет находить взаимоприемлемые решения и сохранять отношения даже в очень сложных ситуациях.

В настоящее время под асертивностью понимают уверенность в себе, готовность принимать самостоятельные решения по поводу собственной жизни и нести всю полноту ответственности за их последствия. Асертивное поведение опирается на четкое осознание своих собственных целей и ценностей. Ясно, что опора на ценности всегда придает дополнительную устойчивость личности. Причем, чем больше эти ценности совпадают с базовыми, тем крепче внутренний каркас человека. Асертивность помогает избежать агрессии, конформности, позволяет не идти на поводу у манипуляторов. Асертивный человек – это человек, уверенный в себе, в своих способностях, в своем предназначении. Ощущение внутренней свободы дает ему возможность адекватно оценивать происходящие вокруг события, четко планировать действия, ясно выражать чувства; уважительно сотрудничать с партнерами, донося до них свою позицию. Согласно определению, асертивность – это способность человека конструктивно отстаивать свои

права, демонстрируя позитивность и уважение к другим, при этом принимая ответственность за свое поведение. Ассертивное поведение – способ действий, при котором человек активно и последовательно отстаивает свои интересы, открыто заявляет о своих целях и намерениях, уважая при этом интересы окружающих. В анализе проблемы ассертивного поведения выделяем два аспекта: *личностный* – свобода, права и достоинство ребенка являются необходимыми условиями для его полноценного развития и *социальный* – обусловлен современной благоприятной культурной и образовательной средой, в которой происходит становление и развитие личности.

Ассертивное поведение, реализующее свободу и ответственность, права и обязанности, профилактирует агрессию собственную и других людей, позволяет быть креативным, лидирующим.

Далее, еще раз вспомним 10 правил М. Дж. Смита, чтобы осмыслить их для применения в обучении.

**«10 правил ассертивного поведения вместе с манипулятивными убеждениями, которые мешают человеку их придерживаться»**  
(с обсуждением в группе)

**1) Вы имеете право судить о собственном поведении, мыслях, эмоциях и брать ответственность за их последствия на себя. Вы имеете право быть верховным судьей над собой** – именно так мы можем интерпретировать смысл этого права. Чем более мы слабохарактерны и безвольны, тем больше вероятность того, что мы отказываем в данном праве как себе, так и другим. Чем более мы слабохарактерны и безвольны, тем больше вероятность того, что мы отказываем в данном праве как себе, так и другим.

Почему так происходит? Почему такое простое, утверждение – каждый из нас имеет право быть конечным судьей самому себе – может вызывать какую-либо полемику вообще? Если вы пользуетесь этим правом, вы берете всю ответственность за свое существование на себя и снимаете ответственность с других людей. Люди такого независимого типа вызывают беспокойство у другого типа людей – беспомощных и неуверенных. Последние считают, что поведение всех людей, особенно независимых, надо контролировать. «Зависимые» ощущают настолько сильное беспокойство в присутствии независимой, нестандартной личности, что им кажется: этот «неконтролируемый» человек способен поставить под удар их собственную удачу или даже само счастье.

*Манипулятивное предубеждение:* Я не должен бесцеремонно и независимо от других оценивать себя и свое поведение. В действительности оценивать и обсуждать мою личность во всех случаях должен не я, а кто-то более умудренный и авторитетный.

**2) Вы имеете право не оправдываться и не извиняться за свое поведение.** Если вы уверенный в себе человек, вам нет нужды объяснять свое поведение другим, чтобы они решали: правильно ли оно, неправильно ли, корректно или некорректно, и т. п. Конечно, люди всегда имеют право

высказать вам, что им не нравится то, что вы делаете. Вы же, в свою очередь, имеете право проигнорировать их замечания, или найти компромисс, или, пощадив их чувства, с уважением отнестись к их пожеланиям и полностью изменить свое поведение. Зависимость от мнения других людей формируется на основе детского представления, которое звучит так: *Вы должны объяснять свое поведение другим людям, потому что вы несете перед ними ответственность за свои действия. Вы должны оправдываться за свои поступки перед ними.*

*Манипулятивное предубеждение:* Я отвечаю за свое поведение перед другими людьми, желательно, чтобы я отчитывался перед ними и объяснял все, что я делаю, извинялся перед ними за свои поступки.

**3) Вы имеете право решать, должны ли вы брать на себя ответственность за чужие проблемы (есть ли вам дело до чужих проблем).** Каждый из нас полностью отвечает за свое благополучие, счастье и успех в жизни. Как бы мы ни желали добра друг другу, у нас нет возможности создавать благополучие или счастье кому-то еще.

Вы можете время от времени делать приятное кому-то, исполнять его пожелания, но этот человек должен сам испытать тяжесть, пот, боль и страх поражений и так строить свою жизнь, чтобы быть здоровым и счастливым. Каждый из нас должен сам решать свои проблемы и учиться справляться с ними. Это отражено в одном из первых принципов современной психотерапии. Люди, занимающиеся этим врачебным искусством, знают, что само «лечение» не решает проблем пациента, но помогает ему достичь состояния разрешать их.

Можно иногда помочь консультацией или советом, но человек, имеющий проблемы, сам несет ответственность за их разрешение.

Если вы не пользуетесь своим правом отвечать только за себя, то другие люди воспользуются этим и будут навешивать на вас еще и свои проблемы. Подобный тип манипуляции основан на детском представлении о миропорядке: есть некие предписания, необходимые для управления жизнью. *Вы должны пожертвовать своими личными ценностями и не дать разрушиться этой системе предписаний. Если система когда-то не срабатывает, должны приспособиться или измениться вы, а не система. Если возникают какие-то проблемы с системой – это ваши проблемы; система за них ответственности не несет.*

*Манипулятивное предубеждение:* У меня больше обязательств по отношению к некоторым учреждениям и людям, чем к себе. Желательно пожертвовать моим собственным достоинством и приспособиться.

**4) Вы имеете право передумать, изменить свое мнение.** Все мы – люди, и нам свойственно меняться. Мы передумываем, выбираем то, что лучше; наши интересы с течением времени и в зависимости от условий меняются. Очевидно, что наш выбор в одной ситуации работает на нас, в другой – против нас. Чтобы не утратить здравого смысла и успешно добиваться своего благополучия и счастья, мы должны признать: перемена мнения – это нормальная и здоровая реакция. Но, если вы передумали, другие люди могут сопротивляться вашему новому выбору. Они используют при этом манипуляцию, основанную на

следующем детском представлении: *Вы не должны передумывать после того, как вы уже приняли решение (и дали знать об этом другим). Если вы изменяете свое мнение, то что-то не так. Вы должны оправдывать свой новый выбор или признать, что вы ошиблись. Если же вы заблуждаетесь сейчас, вы показываете, что вы безответственны; вполне вероятно, что вы снова ошибитесь, и тем самым создадите новые проблемы. Значит, вы не в состоянии принимать самостоятельные решения.*

**Манипулятивное предубеждение:** В случае, если я уже высказал какую-то точку зрения, не надо ее никогда менять. Я бы должен был извиниться или признать, что ошибался. Это бы означало, что я не компетентен и не способен решать.

**5) Вы имеете право делать ошибки и отвечать за них.** «Пусть тот, кто без греха, первым бросит в нее камень». Автор процитировал это библейское изречение не потому, что оно призывает нас относиться с состраданием и терпимостью к человеческому несовершенству, но потому, что в нем содержится более практическое наблюдение: все мы несовершены. Ошибаться – часть человеческого существования. Наше неотъемлемое право делать ошибки и отвечать за них просто характеризует реальность человеческой жизни. Мы должны признать: ошибки – это всего лишь ошибки, и ничего более. В противоположном случае мы можем стать объектами для манипуляций. Нами легко манипулировать в том случае, если мы верим, что ошибки – «зло», и мы «не должны» их совершать; а уж если допустили промах, надо его исправить «правильным» поведением.

За ошибки надо платить – так считают другие, и на этом основании они, напоминая нам наши прошлые ошибки, управляют нашим последующим поведением. Детское представление, на котором строится эта манипуляция, таково: *Вы не должны совершать ошибок. Ошибки – это зло, которое создает неприятности другим людям. Если вы совершаете ошибки, вы должны чувствовать свою вину. Вы не умеете вести себя должным образом и принимать достойные решения. Чтобы вы не могли вызывать новых проблем, ваше поведение и решения должны контролироваться другими людьми. Только таким образом вы можете компенсировать то зло, которое вы им причинили.*

**Манипулятивное предубеждение:** Мне не положено ошибаться, а если я сделаю какую-то ошибку, я должен чувствовать себя виноватым. Желательно, чтобы меня и мои решения контролировали.

**6) Вы имеете право сказать: «Я не знаю».** Еще одно ваше законное право – принимать решение, даже если вы не знаете всего, что за этим последует. Вы имеете право сказать: «не знаю», – если вы не знаете ответа на вопрос. Конечно, если вы до того, как начнете что-то делать, спросите себя, какими могут быть последствия ваших действий, вы, скорее всего, многое не сможете предвидеть. А этого очень хочется людям, манипулирующим вами. Они считают, что вы должны предвидеть последствия своих поступков. Манипуляции строятся на основе следующего неверного постулата: *У вас должны быть ответы на любые вопросы о возможных последствиях ваших действий; ведь если у вас нет ответов, значит, вы не осознаете того, какие*

*проблемы можете создать другим людям, и тогда вы безответственны и вас надо контролировать.*

*Манипулятивное предубеждение:* Желательно, чтобы я смог ответить на любой вопрос.

**7) Вы имеете право не зависеть от того, как к вам относятся другие.** «Ни один человек не есть остров в океане», – сказал английский поэт Джон Донн, и это имеет великий смысл. Но кто-то делает следующий шаг и говорит, что все люди – ваши братья и друзья. Это выходит уже за рамки не только литературы, но и здравого смысла. Что бы вы или я ни делали, всегда найдется кто-то, кому это не понравится, а кто-то в результате, возможно, будет оскорблен в своих чувствах. Допустим, вы считаете: для того, чтобы успешно общаться с кем-нибудь, первое, что необходимо – это добиться его дружеского или братского расположения к вам. В этом случае вы открываете себя для манипулирования, и оно будет тем сильнее, чем больше ваша потребность в этой доброжелательности. В действительности вам не требуется расположение других людей, чтобы взаимодействовать с ними эффективно и с пользой для дела.

Перефразировав Джона Донна, можно сказать: «Мы, люди, даже если «отсечем» всех от себя, все равно не станем полностью изолированными островами. Но мы можем быть замечательными полуостровами, если будем чувствительны к нуждам только тех немногих людей, которые нам очень близки в нашей жизни». Люди, с которыми мы общаемся в деловой сфере или как с авторитетами, могут менять свое отношение к нам постоянно, но это не мешает нам работать с ними, даже если мы им не нравимся.

При равноправных отношениях отсутствие симпатии или доброжелательности со стороны кого-то также не лишает нас возможности решать конфликт. Супруги, к примеру, бесконечно меняют свое расположение, когда они в ссоре. Это временное отсутствие доброжелательности вовсе не означает, что брак их распадается или что выходной день испорчен; в этот же самый вечер их отношения снова могут наладиться.

Если исчезновение прежней доброжелательности расположения к вам для вас болезненно, что заметно по вашему поведению, то это – сильное средство воздействия на вас, и его могут применить вновь, если вы не реагируете столь болезненно на перемену отношения к себе, становится понятно, что в ней нет нужды как в манипулятивном средстве. И тогда подобная манипуляция применяется реже и реже. Если люди, с которыми вы имеете дело, недостаточно уверены в себе, они, возможно, попытаются манипулировать вами с помощью угрозы изменить к вам свое отношение, грубо или утонченно пугая, что не будут любить вас или даже откажутся от вас. Наше детское представление, на котором основывается эта манипуляция, таково: *Люди, с которыми вы общаетесь, должны быть расположены к вам, иначе они могут помешать вам делать что-то. Чтобы выжить, вы должны сотрудничать с другими людьми. Очень важно, чтобы вас любили.*

*Манипулятивное предубеждение:* Желательно, чтобы люди ко мне хорошо относились, чтобы меня любили, я в них нуждаюсь.

**8) Вы имеете право быть нелогичным в принятии решений.** Логика – это ход рассуждений, который мы используем, чтобы принять какое-то свое решение. Однако не все логичные утверждения истинны. К тому же, логичные умозаключения не всегда и не в любой ситуации могут спасти нас от вмешательства реальности. Особенно мало помогает логика, когда речь идет о чувствах, желаниях, устремлениях. Логика и абстрактные рассуждения строятся на таких категориях, как «да» – «нет», черное – белое, все или ничего. Но в реальной жизни наши желания и эмоции не поддаются столь категоричным оценкам. Мы часто испытываем противоречивые чувства к чему-то или к кому-то. В разное время и в различных обстоятельствах мы можем испытывать одни и те же эмоции в разной степени, хотеть противоположного в одно и то же время. И здесь логика бессильна. Логические умозаключения также редко помогают нам понять, почему мы хотим именно этого, редко разрешают мучающие нас противоречия.

С другой стороны, логика очень помогает тем людям, которые хотят, чтобы мы поступали как-то иначе. Логика – одна из тех внешних установок-стандартов, которые многие люди применяют при оценке как своего собственного, так и вашего поведения. Логику не стоит применять к человеческим взаимоотношениям. Многие из нас, тем не менее, считают, что они должны «хорошими» доводами оправдать свои желания, или цели, или действия, используя логику, чтобы она преодолела ваши сомнения и обеспечила выбор правильного пути. Многие используют логику для манипулирования. Основу для таких манипуляций составляет следующее убеждение, также вынесенное из детства: *Вы должны следовать логике, потому что она позволяет принимать наилучшие решения.*

*Манипулятивное предубеждение:* Желательно, чтобы я соблюдал логику, разум, рациональность и обоснованность всего, что я совершаю. Разумно лишь то, что логично.

**9) Вы имеете право сказать: «Я не понимаю».** Сократ заметил: истинная мудрость приходит к каждому из нас тогда, когда мы осознаем, как мало мы понимаем в жизни, в самих себе, в мире вокруг нас. Его наблюдение удачно характеризует одну из сторон человеческого существования. Мы все не столь находчивы и восприимчивы, чтобы абсолютно понимать хотя бы большую часть того, что происходит вокруг. И все же ограниченность человеческих способностей не мешает нам жить. Знание приходит с опытом, и наш опыт общения с другими людьми показывает, что мы не всегда понимаем намерений и желаний других людей. Мало кто из нас вообще умеет читать чужие мысли, никто не может читать чужие мысли очень хорошо, и тем не менее, многие пытаются с помощью намеков, недомолвок и подсказок заставить нас делать то, что они хотят. Детское убеждение, на котором строится этот тип манипуляций, примерно таково: *Чтобы жить без разногласий, вы должны предвосхищать нужды других людей и быть восприимчивым к ним. Предполагается, что вы и так понимаете их нужды, вам не нужно о них говорить. Если же вы не понимаете этого, пока вам не начинают постоянно об этом говорить, то,*

значит, вы не в состоянии жить в гармонии с другими людьми, вы – человек безответственный и ничего не знающий.

**Манипулятивное предубеждение:** Я должен быть внимателен и чувствителен по отношению к потребностям окружающих, я должен «читать их мысли». В случае, если я это делать не буду, я безжалостный невежда и никто меня не будет любить.

**10) Вы имеете право сказать: «Мне наплевать...», «Меня не волнует...», «Меня не интересует...».**

Как вы видите, большинство наших прав частично пересекаются друг с другом, поскольку они всего лишь более частные проявления самого первого права: быть конечным судьей самому себе. Также много общего в тех обычных убеждениях, на которых строится манипулирование вашим поведением другими людьми, ибо все это сводится к одному: вы не судья самому себе. Из такого убеждения следует хоть вы и несовершены, как и всякое человеческое существо, вы должны стремиться к совершенству. Если, по воле небес, вы не можете улучшить себя, вы должны, по крайней мере, хотеть улучшить свою человеческую сущность. Если вы разделяете такое представление, вы открыты для всевозможных манипуляций; число способов управления вашим поведением ограничивается лишь изобретательностью других людей. Это убеждение звучит примерно так: *Поскольку вы человек, вы ничтожны и у вас много пороков. Вы должны стараться преодолеть свои человеческие слабости и всеми силами «улучшать» себя, пока не достигнете совершенства во всем. Вам вряд ли это удастся, но вы все-таки должны хотеть совершенствоваться. Если кто-то вам укажет, каким образом вы можете улучшить себя, вы обязаны последовать его наставлению. Если вы этого не сделаете, то вы – испорченный, ленивый, недоразвитый и никчемный, и потому вы не заслуживаете чьего бы то ни было уважения, в том числе и своего.*

**Манипулятивное предубеждение:** Я должен стараться внимательно и эмоционально относиться ко всему, что случается в мире. Наверное, мне это не удастся, но я должен стараться этого достичь изо всех сил. В противном случае, я черствый, безразличный.

Для того, чтобы стать решительным, нужно не только знать свои неотъемлемые права, но и научиться их использовать. Первое – это философия, а второе – набор конкретных правил. Уверенность в себе означает в первую очередь решительность в словесном общении: тем самым мы заявляем о себе. Но этого недостаточно. Чтобы воспользоваться своими правами и остановить манипулирование, вам нужно попытаться изменить свое поведение – то самое поведение, которое и дает повод вами манипулировать.

### **Основные техники, позволяющие достичь ассертивности (с обсуждением в группе)**

**1) Заигранная пластиинка.** Спокойное повторение того, чего вы хотите, снова и снова. Учит настойчивости, а также тому, что вы не обязаны объяснять причины своих желаний. Помогает не раздражаться заранее.

**Достигаемый эффект:** Позволяет вам чувствовать себя комфортно, игнорируя попытки манипулирования вами, взвывания к логике. Вы настойчиво продвигаетесь к желаемой цели.

**2) Игра в туман.** Учит спокойно воспринимать критику в свой адрес, признавать свои ошибки, на которые указывает оппонент, как вполне возможные. Пусть то, что вам говорят, верно, – вы все равно остаетесь судьей самому себе.

**Достигаемый эффект:** Позволяет не реагировать на критику обеспокоенностью или необходимостью защищаться, и тем самым показывает вашему критику бесплодность его попыток.

**3) Свободная информация.** Учит находить в словах собеседника ту информацию, что его интересует или кажется важной.

**Достигаемый эффект:** Позволяет преодолевать смущение в разговоре с незнакомым человеком и располагать его к разговору о нем самом.

**4) Негативное заявление.** Учит признавать свои ошибки и вину (не извиняясь за них). Вы просто соглашаетесь с враждебной или конструктивной критикой своих недостатков.

**Достигаемый эффект:** Позволяет спокойнее воспринимать обвинения в ваш адрес (не стараясь обороняться или отрицать свою ошибку) и, в то же самое время, уменьшить враждебность вашего критика.

**5) Негативные расспросы.** Стимулируют высказывать критику в ваш адрес: тем самым вы вынуждаете вашего оппонента быть более ассертивным и не использовать против вас свои манипуляции.

**Достигаемый эффект:** Позволяет вам спокойно выяснить, что вашему близкому человеку в вас не нравится, с тем чтобы улучшить дальнейшие взаимоотношения.

**6) Самораскрытие.** Учит самому признаваться как в положительных, так и отрицательных сторонах своего характера, поведения, стиля жизни. Помогает поддерживать разговор и ослаблять манипуляции.

**Достигаемый эффект:** Позволяет лучше раскрыть самих себя и избежать свойственных вам ранее ощущений непонимания, беспокойства или вины.

**7) Разумный компромисс.** Когда вы чувствуете, что это не ущемляет вас, вы можете предложить другому человеку разумный компромисс. Вы можете использовать его для достижения своей цели, если от этого ваши личные чувства не пострадают. Но если в конечном итоге все может обернуться вашим неблагополучием, компромисса быть не может.

Далее, мы рассмотрим на конкретных примерах как влияет поведение человека на его уверенность в себе. Наша уверенность или неуверенность в себе выражается через определенные жесты, походку, выражение лица, позу, манеру говорить. Жесты, характерные для людей, неуверенных в себе, могут быть следующими: переплетенные пальцы рук, причем большие пальцы неровно двигаются или пощипывают ладони; во время разговора такой человек стремится загородить лицо: он прикрывает рот, почесывает нос, лицо или голову; ходит немного ссутулившись, с опущенной головой. Многие жесты пальцев отражают неуверенность, внутренний конфликт или опасения. Ребенок

в таком случае сосет палец, подросток грызет ногти, а взрослый часто замещает палец ручкой или карандашом и грызет их. На признаки уверенности в себе указывают гордая, прямая поза, широко развернутые плечи. Конечно, это лишь некоторые, наиболее яркие внешние признаки уверенности и неуверенности. В реальной жизни их гораздо больше, и они более разнообразны. При этом, как было установлено, поведение, голос, мимика, жесты не только являются отражением внутреннего состояния, но и они, в свою очередь, благодаря механизму обратной связи влияют на то, как ощущает себя человек. Так, например, неуверенное поведение влечет за собой сильное переживание неуверенности в себе.

### **Упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение»**

**Инструкция:** Каждому участнику группы предлагается продемонстрировать неуверенную поведенческую реакцию, агрессивную реакцию и уверенную реакцию в некой гипотетической ситуации. Например, можно представить, что ваш друг «забыл» вернуть взятые в долг деньги. Агрессивная реакция в этом случае может быть такой: «Черт! Я так и знал, что тебе нельзя доверять! Сейчас же верни мои деньги!» Неуверенная реакция может быть выражена такими словами: «Прости, я не хочу быть назойливым, но, может быть, ты не будешь слишком задерживаться с возвратом этих денег?» Наконец, уверенное поведение может включать такую фразу: «Я полагал, что мы договорились: ты должен был вернуть мне деньги сегодня. Буду очень признателен, если ты сможешь сделать это не позднее пятницы».

Надо, чтобы свои способы поведения продемонстрировали все участники группы, даже если времени каждому хватит только на один из трех вариантов. Для этого каждому из участников должна быть предложена ситуация, отличная от тех, что были ранее предложены другим. Если при работе над этими ситуациями прибегать к ролевым играм, участники группы могут идентифицировать себя с самыми уверенными, неуверенными или агрессивными людьми из числа их знакомых. При этом они должны помнить, что невербальное поведение говорит о человеке не меньше, чем произносимые им слова, поэтому интонации, жесты и позы должны соответствовать изображаемой реакции. Если для этого упражнения используют ситуации, которые приведены ниже, можно либо вызывать добровольцев из числа участников группы, либо обходить всех по очереди. При этом надо, чтобы каждый получил обратную связь от участников группы, которая будет оценивать степень уверенности или агрессивности его реакций. Абсолютно правильных реакций в таких случаях не бывает, и их обсуждение может быть очень информативным.

Ниже приведены примеры ситуаций для упражнений в уверенном, неуверенном и агрессивном поведении, но руководитель группы и его участники могут придумать и что-нибудь другое.

- Приятель лезет к вам с разговорами, а вы ужасно спешите, и вот чтобы отделаться от него, вы говорите: ...
- Собака вашего соседа использует ваш газон как отхожее место. Вы подходите к соседу и говорите ему:...

- Ваш сосед по комнате в общежитии поставил вас в неловкое положение, без вашего ведома пригласив в гости незнакомого вам человека. Вы говорите ему:
- Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади вас кто-то громко болтает. Вы оборачиваетесь и говорите: ...
- Ваш знакомый (знакомая) приглашает вас куда-либо, но вам с ним не очень-то интересно. И вы говорите: ...
- Ваш друг просит вас одолжить ему вашу машину, но вы не считаете его таким уж хорошим водителем. Вы говорите ему:
- Ваш приятель ставит вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о вас, и вы говорите ему: ...

### **III. Завершение занятия**

#### **Упражнение «Улыбка»**

Цель: расширение знаний участников о различных видах улыбок, формирование умения управлять выражением своих чувств.

Ведущий: «Сейчас вам предстоит примерить на себя самые разные улыбки.

Варианты улыбок: добрая, насмешливая, заговорщицкая, циничная, радостная, открытая, «сквозь зубы», вежливая, холодная, надменная.

Придумайте и покажите, какой еще может быть улыбка».

Ведущий напоминает участникам, что улыбка – одно из наиболее надежных способов снятия напряжения, тревоги. Кроме того, улыбка – знак того, что вы уверены в себе и готовы действовать. Поэтому так важно улыбаться чаще. Улыбка способствует не повышению настроения, но и сохранению энергетического тонуса. А теплая, доброжелательная, внутренняя улыбка должна быть всегда.

#### **Рефлексия**

Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что им понравилось, что нет, что было для них самым важным, что нового узнали, над чем считают нужным поработать. Какой вывод для себя сделали.

### **IV. Работа для самостоятельного выполнения**

#### **Упражнение «Осанка и улыбка»**

Цель: поиск необходимого для уверенности в себе внутреннего самоощущения.

Существует два варианта выполнения данного упражнения.

**Вариант 1.** Подойдите к любой прямой стене, прислонитесь к ней затылком, расправьте по ней плечи, подожмите живот и приблизьте к стене поясницу, после чего отойдите от нее и походите, стараясь дышать и чувствовать себя естественно.

**Вариант 2.** Перенесите вес тела на носки, подберите ягодицы и поднимите диафрагму так, чтобы появилось ощущение поршенька, столбиком распирающего изнутри грудную клетку в опоре на солнечное сплетение. Все, это вас держит, а вы можете расслабиться. Плечи свободные, вы энергичны, дыхание свободное.

Голова держится на гордой высокой шее. Запомните ощущение. При движении по улице посмотрите на третий этажи и постарайтесь во время своей прогулки сохранять взгляд на этом уровне.

Конечно, наше состояние выдает не только мимика и пантомимика, но и то, как и что мы говорим. Наши речь и голос не только выражают наше состояние, но и сами могут влиять на него: успокаивать, придавать уверенность. Если в сложной ситуации вам удастся сохранить уверенность в голосе, то и внутри себя вы сможете почувствовать больше уверенности.

#### **Тема 4. Психосоматические и психовегетативные нарушения**

##### *Занятие 12. Работа с телом. Методы психологической защиты и саморегуляции*

**Цель занятия:** умение расслабляться и регулировать свое эмоциональное состояние.

#### **I. Приветствие**

##### **Упражнение «Я учусь у тебя»**

Участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя...» (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться...» или «Да, я могу научить...». Затем он бросает мячик другому участнику.

#### **II. Основная часть**

**Мини-лекция (беседа с участниками, раздаточный материал):** Мы уже знаем о том, как честно жить со своими чувствами. И это важная часть работы по профилактике синдрома эмоционального «выгорания». Но как бы мы ни старались, часть чувств «оседает» грузом в нашем теле. Иногда мы так заняты и невнимательны к себе, что совсем забываем о своем теле. Когда мы, после рабочего дня чувствуем напряжение в мышцах, наше тело говорит нам, что ему нужно внимание. Помимо этого, общение с окружающими людьми тоже дает нам напряжение. Человек – единое целое и поэтому нервное напряжение влечет за собой и напряжение мускулатуры. И если даже мы не занимаемся физической деятельностью, мы чувствуем усталость. Чем она выше, тем меньше мы успеваем сделать и тем чаще размышляем о том, почему у нас так мало сил и что именно нас утомляет. Мы не сможем описать все техники работы с телом, но мы постараемся дать вам инструменты, с помощью которых вы сможете поддерживать себя. Все эти методы вы можете использовать и на работе и дома.

##### **Методы саморегуляции**

**Психическая саморегуляция** – это осознанное целенаправленное динамическое изменение отдельных психофизиологических функций и психического состояния в целом посредством организованной психической активности.

**Методы психологической саморегуляции** – это комплекс способов и обучающих программ, направленных на формирование адекватных действий человека по управлению собственным состоянием.

### **Комплекс методов:**

- Нервно-мышечная релаксация;
- Дыхательные техники;
- Концентрация;
- Аутотренинг;
- Медитация;
- Индивидуальный навыковый тренинг;
- Групповые психологические тренинги и др.

### **Основные эффекты психической саморегуляции:**

- Эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- Эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- Эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

### **Упражнения на освоение навыков самозащиты и саморегуляции**

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

*Способ № 1.* Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

*Способ № 2.* Это упражнение можно делать в любом месте – на работе, в общественном транспорте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1) Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длительнее вдоха).

2) Закройте глаза. Снова посчитайте от десяти до одного, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

3) Не раскрывая глаз, считайте от десяти до одного. На этот раз представьте, что выдыхаемый Вами воздух окрашен в теплые пастельные цвета. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4) Плыvите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения.

Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начинайте считать от 20 до 1, еще через неделю от 30 и так до 50.

#### **Способы, связанные с нервно-мышечным расслаблением**

*Способ № 3.* Этот комплекс очень прост и эффективен. Для его выполнения Вам не потребуется ничего, кроме стены.

1) Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2) Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3) Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

- 4) Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- 5) Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- 6) Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- 7) Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

**Способ № 4.** Если обстановка вокруг Вас накалена, и Вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на рабочем месте или за столом совещаний практически незаметно для окружающих. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног (на счет 1, 2, 3). Затем расслабьте их (на счет 1, 2, 3).

- *Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. Напрягите и расслабьте икры.*
- *Напрягите и расслабьте колени.*
- *Напрягите и расслабьте бедра.*
- *Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.*
- *Напрягите и расслабьте живот.*
- *Расслабьте спину и плечи.*
- *Расслабьте кисти рук.*
- *Расслабьте предплечья.*
- *Расслабьте шею.*
- *Расслабьте лицевые мышцы.*

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда Вам покажется, что Вы медленно плывете, – Вы полностью расслабились. Расслабляйтесь в любых ситуациях, как только почувствуете, что все идет не так, как Вам хотелось бы. Эти упражнения прекрасно блокируют проявления стресса, но Вы можете сделать для себя гораздо больше.

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

Известно, что «слово может убить, слово может спасти».

**Способ № 5.** Самоприказы. Это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе: «Разговаривать спокойно!», «Не поддаваться на провокацию!», «Молчать, молчать!» помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами. Применяется самоприказ, когда человек уже убедился, что надо вести себя определенным образом. Он ясно видит свои недостатки, но никак не может заставить себя выполнять намеченный план действия. В этот момент и появляется необходимость в приказной форме решительно потребовать от себя необходимого действия. В следующий раз выполнить такое действие будет легче, а в дальнейшем оно станет привычкой. Мысленно повторите самоприказ несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух. Иногда приходится применять самоприказ несколько недель и даже несколько месяцев.

**Способ № 6.** Самовнушение. Самовнушение помогает владеть собой в самых трудных ситуациях. В течение нескольких недель, а иногда и месяцев, с

целью изменения поведения в требуемую сторону по много раз в день произносится заранее подготовленная фраза: «Я спокойна в любых обстоятельствах», «Я владею собой» и т.д. Делается это повторение заученных формул до тех пор, пока уверенность не становится непоколебимой, не оставляя ни тени сомнений в возможности справиться с собой, вести себя в соответствии с самовнушением. Особенно действенным самовнушение бывает в тех случаях, когда проводится перед сном и сразу же после утреннего пробуждения, лежа в кровати. Какие-либо усилия, волевые действия здесь не нужны. Все формулы произносятся спокойно, без напряжения. Мысленно произносимые слова вызывают эффект самовнушения, который приводит к соответствующим изменениям в организме. Мысленные внушения должны быть простыми, краткими, не должны содержать частицу «не». Слова произносятся в медленном темпе, в такт дыханию.

*Способ № 7. Самоодобрение.* Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Вспомните ситуацию, когда выправлялись с аналогичными трудностями.

Сформулируйте текст программы; для усиления эффекта Д. Карнеги рекомендует использовать слова «именно сегодня». Психологи называют их «зарядкой позитивного мышления»:

- «Именно сегодня у меня все получится!»,
- «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной!»,
- «Именно сегодня я буду ко всем доброжелательным!»,
- «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной!».

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

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

### **III. Завершение занятия**

#### **Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

#### **Рефлексия**

Каждый участник группы должен завершить фразу:

- «Мне сегодня...»

- Оправдались ли Ваши ожидания?

Подведение итогов занятия.

### **Завершение групповой работы**

Завершение групповой работы включает в себя определенные цели:

- Подведение итогов групповой работы.
- Предоставление каждому участнику занятий возможности получить обратную связь от остальных членов группы.
- Определение задач, над которыми участники должны работать дальше.
- Возможность отметить завершение совместной работы в приятной атмосфере.

На последнем занятии ведущий может сделать краткий обзор содержания каждого занятия и спросить участников, что им наиболее запомнилось из занятий и чему они на них научились. Участники могут назвать три наиболее важные вещи, которым они научились за все это время.

При обсуждении итогов групповой работы в целом ведущий может задать участникам следующие вопросы:

- Что, на ваш взгляд, является самым важным из того, чему вы научились в группе?
- Над чем вам еще нужно поработать?
- Чем из того, чему вы научились, вы гордитесь больше всего?
- Что вам не понравилось в группе?
- Что вы узнали о себе?
- Какие вещи вы стали переживать легче, какие труднее?
- Чему позитивному вы научились в общении с другими членами группы?
- Как вы используете то, чему научились в группе?

А если случится ошибка, помните: это не финал, а промежуточное действие, которое можно исправить. Ну а если вдруг вы опустите руки и захотите сослаться на суету жизни и прочие бытовые трудности, остановитесь и прочтите следующие строки Роберта Энтони из книги «Секреты уверенности в себе».

### **Что вас удерживает?**

Были ли у вас в молодости грандиозные планы, великие мечты – писать книги или картины, начать собственное дело или заняться другой творческой деятельностью? Если быть совершенно честными перед самими собой, ответ тут же придет: большинство из нас лелеет эти мечты и по сей день, но оправдывает свою бездеятельность тем, что приходится выполнять другие обязательства. «Я был бы счастлив написать роман, но мне приходится заниматься своей работой». «Я был бы счастлив написать картину, но у меня плохое зрение». Мы придумываем в свое оправдание совершенно пустые отговорки.

Знаете ли вы, что Юлий Цезарь писал свои комментарии ночью в палатке, когда все римское войско спало, а на следующее утро вел своих солдат в сражение? Знаете ли вы, что Гендель написал свои лучшие музыкальные произведения после того, как врачи сказали ему, что он неизлечимо болен; что

Бетховен писал музыку и после того, как совершенно оглох? Задумывались ли вы над тем, что трое великих поэтов – Гомер, Мильтон и Данте – были слепыми? Вспомните о Ганнибale и лорде Нельсоне: они были великими полководцами, имея лишь по одному глазу. Фрэнсис Джозеф Кемпбелл, слепой на оба глаза, стал выдающимся математиком и музыкантом.

Не считайте себя чем-либо связанными и не говорите себе: «О нет, только не с моими возможностями. Я никогда не смогу сделать то, что хочу».

Подумайте о Даниэле Дефо, авторе «Робинзона Крузо»: он создал свою книгу, находясь в тюрьме. Джон Баньян написал «Путь пилигрима» за решеткой. Лютер перевел Библию, сидя в заключении в Вартбургском замке. Данте двадцать лет трудился в изгнании, а «Дон-Кихот» был написан Сервантесом в мадридской тюрьме.

Возможно, вы скажете: «Все это замечательно, но мне нужно работать». Вы представляете себе толщину романа «Унесенные ветром»? Маргарет Митчелл написала его, работая в газете полный день. Вы чувствуете, что поставлены в проигрышное положение из-за физических недостатков? А знаете ли вы, что у лорда Кэвэно, члена парламента, не было ни рук, ни ног и тем не менее он добирался до парламента самостоятельно?

Подумайте о Шекспире, который в школе выучился едва ли чему-то большему, чем чтение и письму, но продолжал учиться самостоятельно и сделался великим литератором.

Подумайте еще раз о заветных желаниях, хранящихся в вашей душе. Взвесьте снова аргументы, придуманные вами в оправдание невозможности исполнения вашей мечты. Поймите, что эти оправдания в действительности являются фальшивыми. Отбросьте их в сторону и настройтесь на то, что ваши желания исполнимы и воплощение их находится в ваших руках.

Помните: вы – единственный, кто удерживает вас на месте. Что к этому можно добавить? Только слова Норманна Мейлера: «О, этот жизненный закон – он столь жесток и справедлив. Ты иль растешь, иль должен заплатить вдвойне за роскошь оставаться прежним».

Хорошего всем дня!

#### **IV. Работа для самостоятельного выполнения**

##### **Упражнение по разотождествлению**

Понятие «разотождествление» широко используется в психотерапевтической практике. Итак, сядьте удобно, выпрямив спину. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов. Сконцентрируйтесь на выдохе. Повторяйте мысленно следующие слова.

- 1) У меня есть тело, но я – это не мое тело. Мое тело может быть усталым или бодрым, но это не влияет на мое истинное Я;
- 2) У меня есть эмоции, но я – это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы. Я – это не мои эмоции;
- 3) У меня есть интеллект, но я – это не мой интеллект. Он достаточно развит и активен. Он является инструментом познания себя и окружающих. Но он не Я;

4) Я – центр воли, способный управлять моим интеллектом, эмоциями, телом. Я – это постоянное и неизменное Я.

Сделайте три глубоких вдоха, напрягите тело и с выдохом откроите глаза. Таким образом, признание себя хозяином своих субличностей – ключ к самоактуализации, личностному росту и успеху. Искусство самонаблюдения – основной метод, с помощью которого можно овладеть своими мыслями, чувствами, эмоциями.

### **Техника само-массажа**

Вы можете делать этот само-массаж на работе, когда вы чувствуете вялость и потерю работоспособности, дома – когда встаете утром. Эта практика позволяет вам прийти в бодрое состояние или наоборот успокоиться. Основным правилом массажа является совершение поглаживающих движений от периферии к центру, например от кистей к плечам, от ступней к бедрам. Массаж оказывает позитивное влияние на центральную нервную систему и улучшает циркуляцию лимфы. Если вы хотите успокоить себя, то массажные движения нужно делать мягкими и держать направление в движениях сверху вниз. Если вы хотите проснуться, то движения во время массажа, преимущественно, делайте снизу вверх.

Гипотоники и гипертоники – таким массажем, варьируя соответственно своему типу массажные движения, могут выравнивать или немного корректировать свое давление. Гипертоники – преимущественные движения – вниз, гипотоники – вверх.

Вот один из видов само-массажа, который занимает всего несколько минут:

- Растираются кисти рук, с «шелестом» трется ладони друг об друга до ощущения тепла, это важно, потому, что тепло рук будет передаваться другим частям тела;
- Одной рукой растирается тыльная сторона руки и пальцы, затем другая рука, по очереди растираются запястья, предплечья и плечи. Делается массаж с усилением на шейно-плечевой отдел, кому как приятно;
- Мягкими движениями растирается лицо снизу вверх;
- Растираются ушные раковины: внешний край уха снизу вверх, по часовой стрелке, внутренний обод – против часовой стрелки. Указательным и большим пальцем захватывается козелок (перед ушным отверстием) и тоже точечно массируется;
- Растирается ладонями верхний грудной отдел и ребра;
- Живот гладится ладонью по часовой стрелке (это один из способов для облегчения пищеварения), без сильного надавливания;
- Дальше лучше встать и растирать ладонями спину, область почек и ягодицы;
- Растираются с небольшим усилием бедра, разогреваются ладонями коленные суставы, и опять с небольшим усилием голени, икры (если есть возможность, то можно сняв обувь, растереть стопы и голеностопные суставы);

- Легкая вибрация тела как будто вы едете на машине по ребристой дороге, встряхивание рук, ног, плечевого и тазобедренного отдела;
- Заземление – почувствуйте стоя ногами пол, укрепите ступни, как бы вкручивая их в пол (это можно отдельно практиковать перед речью или разговором с начальством). Пару раз подпрыгните, ощущая твердую опору, на которую приземляются ваши стопы;
- Почекните дыхание, сделайте пару вдохов и выдохов, обращая внимание на то, что входящий воздух прохладнее, а выходящий теплее.
- Завершение – оглянитесь, посмотрите, как изменился мир вокруг вас; Почекните благодарность своего тела за оказанное ему внимание.
- Вы можете возвращаться к своим делам с новыми силами.

### **Техники дыхания**

Дыхание – это наша связь с чувствами. Говорят, что мы чувствуем душой. Наше дыхание меняется в зависимости от того, что мы чувствуем. Если человек пугается, то его легкие делают резкий вдох, который происходит часто с вскриком. Потому что наши голосовые связки не успели открыть путь воздуху, реакция тела на страх происходит стремительно. Большой и быстрый вдох сразу дает много кислорода, а значит энергии телу, чтобы в случае опасности бороться или быстро убегать, или замереть так, чтобы даже звука дыхания не было слышно. Эти три механизма лежат в основе наших животных инстинктов.

В философии йогов дыхание прямо связывается с энергией человека. Соответственно, изменяя глубину вдоха и выдоха, а также длительность, мы можем менять и наше состояние. Когда мы спим, наше дыхание медленное и очень глубокое. А когда мы активны – дыхание более частое и короткое.

Мы предлагаем вам серию легких практик дыхания, которые вы можете выполнять как на работе, так и дома.

- 1) Прислушайтесь к своему дыханию;
- 2) Обратите внимание на вдох и выдох – насколько глубоко ваше дыхание; что вы делаете более глубоким – вдох или выдох;
- 3) Дышите чуть глубже, чем вы дышите обычно, попутно прислушиваясь к своим ощущениям;
- 4) Поменяйте дыхание так, чтобы на вдохе вы могли посчитать от 1 до 3, затем начинайте выдыхать, считая от 1 до 5, завершая вдох на счете 5. Вновь повторите цикл. Скоро вы заметите, что соблюдать этот счет дыхания стало легче, и примерно через минуту или две, вы сможете увеличить длительность выдоха без труда до 7.

Этот вид дыхания можно использовать, чтобы успокоить себя, подготовиться ко сну или даже призвать сон. Это настолько безобидные методы, что в любой момент, вы сами сможете понять, хватит вам или еще можно продолжать дыхание. Это дыхание можно делать под спокойную музыку на ваш выбор.

Еще один вид дыхания. Его можно использовать для активизации. Если вы засыпаете, если не хватает энергии, то сделайте вот что: сделайте глубокой выдох через нос и короткий выдох через рот, так чтобы выдыхаемый воздух

потоком создавал звук. Повторите этот цикл несколько раз. Это дыхание называют еще «чашка кофе», потому как эффект очень схож. Но вы активизируетесь, не прибегая к внешним средствам, а только за счет собственного тела и его возможностей.

### **Релаксация**

Большинство из нас настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что, освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию. Итак, выполнять упражнения релаксационной гимнастики, желательно в отдельном помещении, без посторонних глаз. Целью упражнения является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и снижает душевное равновесие. Психическая ауторелаксация может вызвать состояние «идейной пустоты». Это означает минутное нарушение психических и мыслительных связей с окружающим миром, которое дает необходимый отдых мозгу.

Для начала упражнений необходимо принять исходное положение лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад. Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос. Приведем примеры некоторых релаксационных упражнений:

- 1) Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попытайтесь представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно.
- 2) Внимательно следите за своим дыханием, пассивно осознавая, что вы дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 1-2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.
- 3) Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.

Теперь выполнайте упражнения для отдельных частей тела – с попеременным напряжением и расслаблением.

- 4) *Упражнение для мышц ног.* Напрягите сразу все мышцы ног – от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь почувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног. Все звуки

окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако, не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.

5) Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб).

В заключении мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела – не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и, на мгновение, напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго лежите на спине – спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потяньтесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления. Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, чем в начале. Позднее можно будет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

### **Прогрессивная мышечная релаксация Ж. Джекобсона**

Данную методику, по крайней мере, для начала, мы настоятельно рекомендуем всем, кто испытывает трудности с расслаблением мышц. По мнению ее автора, насущными проблемами человека, живущего в цивилизованном мире, стали чрезмерная спешка, беспокойство и избыток поводов, на которые он вынужден реагировать. В этих условиях физические и психологические нагрузки приводят к перенапряжению. Оно имеет свойство быть протяженным во времени и накапливаться. Поскольку наши души и тело – единое целое, то нервно-мышечное напряжение способствует повышенному психическому напряжению и раздражительности. Если человек, пребывая в таком состоянии, попытается расслабиться, он нередко достигает совершенно противоположного результата. Общее расслабление (особенно переживаемое в психологическом плане) возможно лишь при релаксации всех скелетных мышц.

Тренаж следует проводить в положении лежа: желательно, чтобы в процессе занятий вас не беспокоили. Имеются в виду активные действия – супруги, детей, соседей и т.д., которые зашли что-то спросить и поле этого сразу уйдут, продолжайте себе заниматься. Звуки, которые не несут информации и представляют собой более или менее одноплановый звуковой фон (ход часов, шум холодильника и т.д.), как правило, не причиняют беспокойства. В том случае, если они вас беспокоят, достаточно в начале каждого упражнения сказать себе: «Окружающие звуки меня не интересуют, они мне безразличны, они не мешают мне» (фраза формулируется в индивидуальном порядке, по своему вкусу).

«Лежачее место» для занятий должно быть достаточно широким, таким, чтобы можно было свободно положить руки рядом с телом. При наличии проблем с позвоночником подкладывайте под голову, а в случае необходимости – и под поясницу, подушечку. Словом, располагайтесь таким образом, чтобы, лежа на спине с вытянутыми вдоль тела руками, чувствовать себя удобно. Ничто не должно давить на вас. Не должны неметь руки или ноги. Одежда – свободная, не стесняющая движений. Важна и температура: вам не должно быть ни жарко, ни холодно. Перед началом каждого упражнения расположитесь поудобнее в положении лежа на спине. Руки неподвижно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты. Лежите спокойно и медленно закрывайте глаза. Чем медленнее вы будете закрывать их, тем быстрее достигнете успокоения.

### **Релаксация мышц рук**

**Упражнение 1.** Примерно 5 минут лежите спокойно в исходной позиции. Затем согните левую руку в запястье так, чтобы ладонь стала вертикально, удерживайте ее в таком положении несколько минут; предплечье остается неподвижным. Следите за ощущением напряженности в мышцах предплечья. Расслабьте руку, позволив кисти под собственной тяжестью опуститься на покрывало. Теперь ваша рука не может не быть расслабленной – после подобного напряжения мышц расслабленность является физиологической потребностью. В течение нескольких минут следите за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. Повторите данное упражнение еще раз. Затем проведите полчаса в состоянии покоя. Самое главное научиться распознавать ощущения напряженности и расслабленности.

**Упражнение 2.** На следующий день повторите предыдущее упражнение. После второй релаксации руки согните ее в запястье в направлении от себя (то есть иначе, нежели прежде) пальцами вниз. Оставшееся до часа время – расслабляйтесь.

**Упражнение 3.** Сегодня вы отдыхаете. Занимайтесь только расслаблением, при этом следите за ощущением в левой руке (она расслаблена или, время от времени, вы чувствуете в ней напряженность?).

**Упражнение 4.** К первому и второму упражнениям присовокупим опыт с флексором локтевого сустава. Левую руку согните в локте под углом 30 градусов, то есть приподнимите ее от покрывала. Повторите эту операцию трижды в течение 2-х минут с последующими релаксациями на протяжении нескольких минут. Остаток часа расслабляйтесь.

**Упражнение 5.** Повторите все предшествующие упражнения. Затем будем тренировать трицепс. Вы добьетесь напряжения в этой мышце, если, положив под предплечье стопку книг, будете волевым усилием давить на них лежащей рукой. Трижды чередуйте расслабление и напряжение (для релаксации отведите руку от корпуса, за книги, используемые вами как вспомогательное средство). Остаток часа расслабляйтесь.

**Упражнение 6.** Час повторения. Займитесь известными вам четырьмя упражнениями для левой руки.

**Упражнение 7.** Данное упражнение покажет вам, насколько успешно вы овладели всеми предыдущими. Ваша задача – лежать, спокойно вытянув руки вдоль тела. Добиваться напряжения вы будете, не двигая левой рукой, исключительно концентрацией на ней своего внимания. Примерно полминуты сосредотачивайтесь на напряжении, затем переведите его в расслабление. Повторите это несколько раз. Остаток часа опять же расслабляйтесь. В дальнейшем то же самое проделайте с правой рукой (то есть всего семь упражнений).

### **Релаксация мышц ног**

Можно начать с повторения упражнений для мышц рук, но делать это вовсе не обязательно. Если вы уже научились распознавать напряжение и расслабление в каждой группе мышц и способны управлять этими процессами, то можете сразу приступить к релаксации. Итак, расслабьтесь всем телом, тренировать будете только ноги (сначала левую, потом правую).

**Упражнение 1.** Согните ногу в колене – напряжены мышцы в верхней части ноги и под коленом. Тренируемся в трехкратном чередовании напряжения и расслабления.

**Упражнение 2.** А теперь наоборот, выгибаем конечность носком к себе. Напряжение и расслабление икры.

**Упражнение 3.** Напряжение и расслабление в верхней части бедра – тренируемая нога свисает с кровати (дивана и т.д.), тем самым вы достигаете напряжения. Затем верните ногу в исходное положение и сосредоточьтесь на расслаблении.

**Упражнение 4.** Напряжение в нижней части бедра – достигается сгибанием ноги в колене.

**Упражнение 5.** Напряжение в области тазобедренного сустава и живота – приподнимите ногу таким образом, чтобы был согнут только тазобедренный сустав.

**Упражнение 6.** Напряжение ягодичных мышц – положив под колено несколько книг, усиленно надавливайте на них.

Данные шесть упражнений разрядите одним или двумя занятиями на повторение, либо предусмотрите одно занятие, посвященное исключительно релаксации.

### **Релаксация мышц туловища**

**Упражнение 1.** Мышцы живота – выполняем следующим образом: либо сознательно втягиваем живот в себя, либо медленно поднимаемся из положения лежа в положение сидя.

**Упражнение 2.** Мышцы, расположенные вдоль позвоночника – напряжение достигается посредством выгибания и прогибания в пояснице (в положении лежа на спине).

**Упражнение 3.** Мышцы дыхательной системы. До начала упражнения рекомендуется осуществить примерно получасовую общую релаксацию. Затем проведите серию глубоких вдохов и выдохов. При этом вы постоянно будете ощущать напряжение, возникающее в грудной клетке при вдохе (возможно, что на первых порах вы будете отмечать лишь напряжение под грудиной;

благодаря тренировкам вы легко сможете распознавать его и в других частях грудной клетки). Когда вам станет ясна общая картина напряжения в процессе глубокого дыхания, вы сможете определить его и при нормальном дыхании. Цель данного упражнения – не контроль дыхания (как в ряде других релаксационных методик), скорее наоборот – речь идет о том, чтобы избавить этот процесс от произвольного влияния волевых факторов, с тем, чтобы он функционировал абсолютно спонтанно.

**Упражнение 4.** Релаксация мышц плеч. Подразумевает приобретение нескольких навыков. Скрестив вытянутые вперед руки, вы зафиксируете напряжение в передней части грудной клетки; посредством вращения плеч назад – напряжение между лопатками, поднятием их – напряжение по бокам шеи и в верхней части самих плеч. Напряжение в левой стороне шеи достигается наклоном головы влево, в правой – вправо. Фиксация его в передней и задней сторонах имеет место при наклонах головы вперед и назад. Данное упражнение на релаксацию плеч можно делать в один прием, но можно и поэтапно. Упражнения на релаксацию туловища в целом следует проводить примерно неделю (если вы посчитаете нужным закрепить некоторые навыки, в таком случае предусмотрите занятия, посвященные исключительно расслаблению).

### **Релаксация мышц глаз**

**Упражнение 1.** Напряжение в области лба – достигается сдвиганием кожи на лбу в морщины.

**Упражнение 2.** Напряжение мышц век – сдвигаем брови, глаза плотно закрыты.

**Упражнение 3.** Напряжение глазодвигательных мышц – при этом мы ощущаем напряжение в глазном яблоке. При закрытых глазах смотрим вправо, влево, вверх, вниз. Тренируемся до тех пор, пока не будем способны четко распознать напряжение, а тем самым избавиться от него (то есть расслабить данные мышцы).

**Упражнение 4.** Овладев предыдущим упражнением, откройте глаза и следите за тем, что происходит, когда вы переводите взгляд с потолка на пол и наоборот. Почувствуйте напряжение и расслабление.

### **Релаксация лицевых мускулов**

**Упражнение 1.** Стисните зубы. Проследите во всех деталях за сопутствующим этому напряжением. Расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз.

**Упражнение 2.** Откройте рот. Какие мышцы напряглись при этом? Вы должны ощутить напряжение перед ушными раковинами, но более глубоко.

**Упражнение 3.** Обнажите зубы, следите за напряжением в щеках. Расслабьтесь.

**Упражнение 4.** Округлите рот, как будто говоря «ох», прочувствуйте напряжение, затем расслабьте губы.

**Упражнение 5.** Отодвинув язык назад, следите за напряжением, расслабьтесь.

### **Релаксация умственной деятельности**

Через четверть часа после полной релаксации представьте (с закрытыми глазами), что видите потолок и пол помещения, в котором находитесь. Если воображаемое вами результативно, вы ощутите тоже мышечное напряжение,

которое испытали бы при выполнении этого упражнения «наяву». Расслабьтесь на пять-десять минут. Затем вообразите себе стену слева от вас и справа. Цель – выработка умения вызывать интенсивный мысленный образ, а тем самым и напряжение в соответствующих группах мышц.

В дальнейшем (опять же после релаксации) представьте себе, что мимо вас проезжает автомобиль. Подобным образом можно упражняться в любыми движущимися предметами: можно вообразить, будто идет поезд, пролетает самолет или птица, катится мяч и т.д. Прочувствовав напряжение в глазах при мысленных представлениях движущихся объектов, сосредоточьтесь на представлениях напряжения глазных мышц при «наблюдении» за неподвижными объектами, например, вообразите себя за чтением какой-либо книги. Такой подход ведет к «вычищению мыслей» – уже во время или после упражнения вы почувствуете, что ваши мысли как бы улеглись, перестали вас волновать, ни одна из них не мелькает в вашем мозгу.

Для умственного успокоения Джекобсон рекомендует представить себя разговаривающим с другими людьми. В случае интенсивности воображаемого вы ощутите напряжение в области языка, горла, на губах, а в отдельных случаях и напряжение челюстей.

#### **Временная шкала прогрессивной мышечной релаксации Джекобсона**

Приводимые ниже строки сам автор считает скорее рекомендательными, нежели обязательными для исполнения. В любом случае по ним удобно ориентироваться: в большинстве своем люди полагают, будто обучение продвигается слишком медленно, если уже на другой день они не владеют пройденным в совершенстве. Поэтому мы и приводим ниже шкалу Джекобсона:

- Левая рука по часу в течение 6-ти дней;
- Правая рука то же;
- Левая нога по часу в течение 9-ти дней;
- Правая нога тоже;
- Туловище 3 дня;
- Шея 2 дня;
- Лоб 1 день;
- Брови 1 день;
- Веки 1 день;
- Глаза по часу в течение 6-ти дней;
- Щеки 1 день;
- Челюсти 1 день;
- Рот 1 день;
- Язык 1 день;
- Воображаемые разговоры 6 дней;
- Мысленные образы по часу в течение недели.

#### **Информация к размышлению**

А я предлагаю вашему вниманию следующее напутствие.

#### **Развитие**

Легко ли нежным лепесткам розы раскрыть упругую чашечку бутона и расцвести?

Легко. Если она следует своему развитию.

Легко ли слабому птенцу разбить клювом твердую скорлупу яйца и выйти из нее?

Легко. Если он следует своему развитию.

Легко ли малышу стать на ноги и пойти самостоятельно?

Легко. Если он следует своему развитию.

А если бы они сомневались, сдерживали свои желания или боролись с собой? Если бы слушали других, советующих: «Тебе рано это делать» или «Тебе это не нужно»?

Их лучшие начинания были бы разрушены, а место радостного развития заняли бы раздражение, скука и страдание.

А зачем?

Поэтому, если вы созрели, как роза, окрепли, как птенец, и выросли, как малыш, – дерзайте!

И верьте в себя.

Ваше время уже наступило.

Удачи вам, дорогие друзья!

А для ощущения внутренней гармонии используйте упражнение, которое называется «Мир тебе»: при встрече с любым человеком подарите ему и себе это пожелание всей душой, всем сердцем и с внутренней улыбкой произнесите: «Хорошо!» Через некоторое время в душе станет тепло и светло.

## **9. Ресурсы для Реализации Программы:**

*Кадровые ресурсы:* Психологические занятия проводят педагоги-психологи психологических кафедр вуза, имеющие высшее профессиональное образование, обладающие опытом проведения групповых занятий со взрослыми с использованием интерактивных технологий, владеющие элементами арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, технологиями аутогенной тренировки и мышечной релаксации.

*Материальные ресурсы:* Для занятий необходимы: тренинговый зал, помещение кабинета психолога, стулья, столы, ноутбук, проектор, колонка, флеш-накопитель, альбомы видео- и аудиозаписей для музыкотерапии, канцелярские принадлежности для арт-терапии, листы бумаги А3, А4, А5, цветные журналы, клей, цветные карандаши, фломастеры, и т.п.). Гимнастические коврики. Запас питьевой воды, салфетки.

## **10. Правила заимствования.**

Приведенный в конкурсных материалах текст был порционально использован в текстах статей, докладов на научно-практических конференциях конкурсанта доцента Сёминой М.В. и магистранта Максименко Е.В., под научным руководством Сёминой М.В. С 2024 года магистр Максименко Е.В. по семейным обстоятельствам не работает в системе образования и не может быть участником Конкурса по его условиям.

В предлагаемом к Конкурсу варианте Программа ранее не публиковалась.

Предварительные публикации по теме:

1. Сёмина М.В., Максименко Е.В. Теоретические аспекты изучения феномена эмоционального «выгорания» педагогов дошкольного образования / М.В. Сёмина, Е.В. Максименко // сб. статей по материалам XI Всерос.

молодёжной науч.-практ. конф. «Теоретическая и прикладная психология: традиции и перспективы». 29 апреля 2019 года. Забайкал. гос. ун-т. – Чита: ЗабГУ, 2019. – С.119-123.

2. Сёмина М.В., Максименко Е.В. Психологическая поддержка эмоционального благополучия педагога дошкольного образования в условиях стандартизации профессиональной деятельности [Электронный ресурс] / М.В. Сёмина, Е.В. Максименко // Серия «Педагогические науки. Секция «Интеграция здоровьесберегающих технологий в современном мире». 2020. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018022643>.

3. Сёмина М.В., Максименко Е.В. К вопросу психологического здоровья современного педагога дошкольного образования / М.В. Сёмина, Е.В. Максименко // Традиции и новации дошкольного образования: научно-методический журнал. Серия «Научные исследования в области дошкольного образования». № 1(14). 2020. – С 6-10.

4. Участие автора в XI Международном конкурсе научно-исследовательских работ PNScience Всероссийского общества научно-исследовательских разработок ОНР ПТСайнс, г. Москвы (31 марта 2020 года). На конкурс была представлена работа «Эмоциональное «выгорание» педагогов дошкольного учреждения в локальной образовательной среде». По итогам конкурса было присуждено 1 место за представленную работу в номинации «Отчеты о практике по психологии и педагогике». Научно-исследовательская работа размещена на сайте <https://ptscience.ru/mezhdunarodniy310320/>.

5. Максименко Е.В., Сёмина М.В. Диагностика и профилактика эмоционального «выгорания» в профессиональной деятельности педагогов дошкольного образования / Е.В. Максименко, М.В. Сёмина // сб. статей по материалам XII Всерос. молодёжной науч.-практ. конф. «Теоретическая и прикладная психология: традиции и перспективы». 14 апреля 2020 года. Забайкал. гос. ун-т. – Чита: ЗабГУ, 2020. – С.107-111.

6. Участие в межрегиональном онлайн вебинаре «Профилактика эмоционального выгорания педагогов, работающих с лицами, имеющими ментальные нарушения» (30 апреля 2020 года).

7. Максименко Е.В., Сёмина М.В. Профилактика эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования: путь к профессиональному долголетию / Е.В. Максименко, М.В. Сёмина // Научно-методический журнал «Научно-методическая работа в образовательной организации». Серия «Научно-методическая работа в образовательной организации». № 2. 2020.

8. Сёмина М.В., Максименко Е.В. Развитие профессионально-творческих способностей в контексте профилактики эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования / М.В. Сёмина, Е.В. Максименко // материалы сборника VI заочной международной научно-практической конференции «Дошкольное образование в современном изменяющемся мире: теория и практика». 26 – 27 ноября 2020 г. Забайкал. гос. ун-т. – Чита: ЗабГУ, 2020, С.145-152.

9. Сёмина М.В., Максименко Е.В. Психология эмоционального выгорания педагога: учеб. пособие / М.В. Сёмина, Е.В. Максименко. Забайкал. гос. ун-т. – Чита: ЗабГУ, 2021, 152с.

### **11. Сведения о практической апробации Программы:**

Поиск путей и средств профилактики и коррекции эмоционального выгорания педагогов ведется нами с 2018 года, сначала на базе дошкольных и школьных учебных заведений, в настоящее время – в условиях вуза. В поисковую НИР включены студенты и магистранты, выполняющие под руководством автора собственные практико-ориентированные исследования.

Основной базой реализации конкурсной Программы является Забайкальский государственный университет, кафедра психологии образования ППФ при поддержке Управления по делам молодежи (ныне Департамента по делам молодежи) и Профкома вуза. Программа впервые реализована в 2023 году.

В настоящее время работа по профилактике эмоционального выгорания ведется автором Программы и коллегами также средствами арттерапии в программе дополнительного образования «Арттерапия в работе педагога-психолога».

Применение Программы предусматривает проведение комплексных диагностических процедур при наборе нового состава группы. В качестве психодиагностического инструментария в нашем случае были использованы: методика диагностики эмоционального «выгорания» личности В. В. Бойко, методика диагностики профессионального «выгорания» Н.Е. Водопьяновой, методика «Интегральная удовлетворенность трудом» А.В. Батаршева, тест на самооценку стрессоустойчивости личности Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусовой. Проведенное опытно-экспериментальное исследование включало в себя первичную и вторичную (после применения Программы) психодиагностики определения уровня и степени выраженности эмоционального «выгорания» педагогов.

По результатам первичной психодиагностики проявления синдрома эмоционального «выгорания» у педагогов ЗабГУ была составлена и апробирована авторская коррекционно-развивающая программа психологической помощи: «Профилактика эмоционального выгорания педагог высшего образования - путь к профессиональному долголетию». В рамках апробации этой коррекционно-развивающей программы осуществлялось повышение уровня осознания педагогами необходимости преодоления профессиональной деформации, активизация их способности к саморазвитию, а также формирование навыков саморегуляции педагогов. Реализация содержания программы была обеспечена сочетанием следующих форм: тренинга, мини-лекций как составной части тренинга, деловых игр, семинаров-практикумов, рефлексивного анализа. Концептуальной основой коррекционно-развивающей программы, осуществляющей нами психологической помощи, является системно-деятельностный подход к образованию и научное видение проблемы стресса с позиции психологии здоровья. Становится очевидным, что личность может сохранить себя в условиях стресса только в том случае, если

будет проведен системный анализ потребностей человека, что позволит каждому разработать собственную систему управления стрессом.

С целью проверки результативности разработанной модели по окончанию коррекционно-развивающих мероприятий было организовано сравнение данных начальной и итоговой психоdiagностики эмоционального «выгорания» у педагогов вуза, которое позволило нам сделать следующие выводы. Бессспорно, наметилась положительная тенденция снижения отрицательных показателей негативных симптомов, вызывающих развитие синдрома эмоционального «выгорания» среди педагогов эмпирической группы.

По итогам первичной психоdiagностики по методике В.В. Бойко мы выявили, что у опрошенных присутствовало преобладание второй фазы стресса – резистенции. Показатели симптомов по данной фазе были полностью сформированы у 50 % специалистов, в стадии формирования они находились у 42 % испытуемых. 8 % педагогов не проявляли синдром эмоционального «выгорания». В ходе проведения повторного тестирования значения существенно снизились по фазе «резистенция», но она по-прежнему остается лидирующей среди остальных фаз стресса. Так, у 17 % специалистов показатели по данной фазе полностью сформировались, в стадии формирования сейчас находятся у 58 % испытуемых. Синдром эмоционального «выгорания» у 25 % не выявлен. Достигнутому уровню послужила целенаправленная работа в развитии таких навыков преодоления профессиональной деформации, как понимание необходимости заниматься профилактикой собственного эмоционального напряжения, которое несет в себе опасность стойкого образования деструктивных личностных изменений, связанных со спецификой их педагогического труда.

Сравнительный анализ начальной и итоговой психоdiagностики по методике диагностики профессионального «выгорания» Н.Е. Водопьяновой показал, что в начале эксперимента из трех компонентов профессионального «выгорания» на высоком уровне находились показатели по шкале «редукция личных достижений»: у 75 % педагогов был выявлен высокий уровень показателя, 25 % имели средний уровень. Низкий уровень не выявлен. По завершению реализации эксперимента наметились умеренные позитивные изменения по данному критерию. Высокий уровень зафиксирован для 67 % педагогов. К сожалению, на среднем уровне положительных сдвигов не произошло, он также отмечается у 25 % педагогов. Но и отрицательных сдвигов мы не наблюдаем. У 8% педагогов выявлен низкий уровень.

Формирование мотивации деятельности педагогов происходило через создание положительного социально-психологического микроклимата в коллективе. Специальные упражнения в рамках коррекционно-развивающей программы психологической помощи были направлены на осознание профессиональной мотивации, желания заниматься своей профессиональной деятельностью; развитие сплоченности и организованности членов коллектива; создание жизнеутверждающего настроения в коллективе.

По методике «Интегральная удовлетворенность трудом» А.В. Батаршева, первичные данные диагностики отличались довольно хорошими результатами.

Педагоги, в целом, удовлетворены своим трудом. 83 % педагогов продемонстрировали высокий уровень удовлетворенности трудом, средний уровень удовлетворенности был выявлен у 17 % опрошенных. На заключительном этапе показатели расположились следующим образом: 75% специалистов показали высокий уровень удовлетворенности трудом. И у 25 % педагогов уровень удовлетворенности оказался среднем. Отметим более глубокую на завершающем этапе работы рефлексию педагогами мотивов собственной деятельности и способов повышения качества труда. У педагогов по-прежнему отмечается реальное достижение высоких профессиональных результатов и реализация индивидуального пути профессионального саморазвития.

С помощью теста на самооценку стрессоустойчивости личности, представленного в работах Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусовой весомых отклонений в понижении уровня сопротивляемости стрессу мы не обнаружили. Проанализировав данные вступительной диагностики, мы обнаружили, что у 17 % педагогов отмечался уровень стрессоустойчивости чуть ниже среднего, 25 % педагогов обладали уровнем стрессоустойчивости чуть выше среднего и 50 % педагогов значительно выше среднего. Высокий уровень оказался у 8 % специалистов. Результаты завершающих обследований показывают, что уровнем стрессоустойчивости чуть выше среднего стали обладать 42 % педагога и 42 % педагогов выше среднего. Высокий уровень также отмечается у 8 % специалистов. И очень высокий уровень стрессоустойчивости выявлен у 8 % испытуемых. В целом хочется отметить, что педагоги понимают необходимость заниматься профилактикой профессиональных деформаций, у них сформированы навыки саморегуляции и ярко выражена потребность в дальнейшем ее совершенствовании. Расчет полученных значений осуществлялся с помощью Т-критерия Вилкоксона, что подтверждает точность и достоверность результатов.

## **12. Список литературы:**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 10.03.2025).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. N 122 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование" (с изменениями и дополнениями). Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>. – (дата обращения: 10.03.2025).
3. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Информ. - изд. дом «Филинъ», 1996. – 469 с.
4. Водопьянова, Н.Е. Стress-менеджмент: учебник для вузов / Н.Е. Водопьянова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 283 с.
5. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 2. Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1982. – 504 с.

6. Ильин, Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. СПб.: Печатный двор им. А. М. Горького, 2009. – 444 с.
7. Леонтьев, А.Н. Деятельность, сознание, личность / А.А. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Е.Е. Соколова. - М.: Смысл, 2005 (ППП Тип. Наука). – 431 с.
8. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. – М.: Ин-т психологии РАН, 2005. – 329 с.
9. Пайнс, Э., Маслач, К. Практикум по социальной психологии. – СПб.: Питер, 2001. – 528 с.
10. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология: учебник для вузов. – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.
11. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.
12. Водопьянова, Н.Е. Старченкова, Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практ. пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 3 - е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 299 с.
13. Водопьянова, Н.Е. Старченкова, Е.С. Психология управления персоналом. Психическое выгорание: учеб. пособие для академического бакалавриата / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 3 - е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 299 с.
14. Габдреева Г. Ш. Практикум по психологии состояний: учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2004 (ГПП Печ. Двор). – 475 с.
15. Грабе, М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. Почему люди выгорают и что можно против этого предпринять: учебное пособие. – СПб.: Речь, 2008. – 96 с.
16. Дыненкова, Е. Н. Профессиональный стресс и пути его преодоления: методическое пособие для педагогов / Е. Н. Дыненкова. – Полевской: реабилитационный отдел ГБОУ СО «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ладо», 2012. – 48 с.
17. Журавлева, А. Л. Сергиенко, Е. А. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте: коллективная монография. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с.
18. Зеер, Э.Ф. Психология профессиональных деструкций: учебное пособие для студентов, магистрантов и аспирантов, обучающихся по психологическим специальностям / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. – Екатеринбург; Деловая кн.; Москва: Акад. Проект, 2005. – 239 с.
19. Зинченко, Т.О. Психология здоровья: учебное пособие для студентов бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование». – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2019. –142 с.
20. Золотова, Т Н. Психология стресса: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Москва: Книголюб, 2008. –189 с.
21. Коваленко, А.В. Шиканов, Л.А. Профессиональная деформация личности: учебное пособие. – Томск: Изд-во ТПУ, 2009. – 90 с.
22. Коджаспиров, А.Ю. Коджаспирова, Г.М. Психолого-педагогическая безопасность образовательной среды детских учреждений: учебное пособие:

курс лекций / А. Ю. Коджаспиров, Г. М. Коджаспирова. – Москва: Проспект, 2017. – 461 с.

23. Козлова, Н. А. Краснюк, Л. В. Спиридонова, И.Н. Практикум преодоления личностно-профессионального кризиса: учебно-методическое пособие для студентов.– Пятигорск: РИА-КМВ, 2019. – 74 с.

24. Котова, Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие. – КГПУ.: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2013. – 76 с.

25. Кузнецова, Е.В., Петровская, В. Г., Рязанцева, С. А. Психология стресса и эмоционального выгорания: учеб. пособ. для студ. факультета психологии. – Куйбышев, 2012. – 96 с.

26. Кузьмина, Ю. М. Преодоление и профилактика профессиональной деформации у специалистов социальной работы: монография. – Казань: Изд-во КНИТУ, 2015. – 98 с.

27. Кустова, В.В. Феномен синдрома эмоционального выгорания педагогов: монография / В.В. Кустова. – Иркутск, 2016. – 168 с.

28. Либина, А.В. Психология совладания: учебное пособие для вузов / А.В. Либина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 318 с.

29. Никифорова Г. С. Психология профессионального здоровья: учеб. пособие. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 479 с.

30. Сурженко, Л. В. Синдром психического выгорания преподавателей высшей школы: ценностно-смысловой аспект: монография / Л. В. Сурженко. – Краснодар: КубГАУ, 2014. – 159 с.

31. Фетискин, Н. П. Козлов, В. В. Мануйлов, Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: учеб. пособие для студентов вузов. – М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. – 488 с.

32. Яголовский, С.Р. Психология креативности и инноваций: учебное пособие. – Москва: Изд. дом ГУ ВШЭ, 2007. –157 с.

33. Фокина, И. В. Цатурян, М. О. Профилактика профессионального выгорания у педагогов: методическое пособие. – Вологда: Вологодский институт развития образования, 2018. – 34 с.

34. Орел, В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.03 / В.Е. Орел. – Ярослав. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль, 2005. – 51 с.

35. Прокопцева, Н.В. Психолого-педагогические условия профилактики профессиональной деформации педагога: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Н.В. Прокопцева. – М.: 2010. – 18 с.

36. Дубровина, Н.И. Система работы педагога-психолога образовательного учреждения по проблеме эмоционального выгорания педагогов / Н.И. Дубровина // Актуальные проблемы психологии личности: сб. ст. по матер. VII междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск: СибАК, 2011. – С 61-64.

37. Киселева, Т.Г. Профилактика эмоционального выгорания педагогов [Электронный ресурс] / Т.Г. Киселева // Проблемы современной науки и

образования. Серия: Психологические науки. 2015. – С. 2-5. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/>. – (дата обращения: 22.09.2020).

38. Полянский, А.И., Быковская, Л.И. Синдром выгорания как феномен в современной науке [Электронный ресурс] / А.И. Полянский, Л.И. Быковская // Горизонты гуманитарного знания: журнал. Серия «Психологические науки». 2018. – С. 2-8. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/>. – (дата обращения: 25.03.2020).

39. Сазонова, Н.П. Саморегуляция как способ профилактики профессионального выгорания педагога дошкольного образования [Электронный ресурс] / Н.П. Сазонова // Мир науки, культуры, образования. Науки об образовании. 2012. – С. 162-164. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/>. – (дата обращения: 07.02.2020).

40. Сёмина, М.В., Максименко, Е.В. /М.В. Семина, Е.В. Максименко. Психология эмоционального выгорания педагога. Чита. Изд-во ЗабГУ, 2021. 152с.

41. Сюрукова, Е.Ю. Особенности детерминации психического выгорания в педагогических профессиях [Электронный ресурс] / Е.Ю. Сюрукова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. Психологические науки. 2013. – С. 56-59. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/>. – (дата обращения: 22.02.2020).