**Тренинг «Стресс в жизни педагога»**

**Выполнила: Двойнова А. М.,**

**гр. 151**

**2014 г.**

**Тема проекта:** Способы профилактики эмоционального самовыгорания педагога.

**Название проекта:** Тренинг «Стресс в жизни педагога».

**Степень актуальности и значимости проекта для образовательной практики:**

В настоящее время усилия ученых и практиков направлены на разработку специальных технологий формирования и повышения социальной компетентности профессионалов, работающих в различных сферах деятельности, в том числе и образовательной. Активно используются и наиболее популярны информационные технологии (дискуссии, «круглые столы», конференции), проектные технологии, социально-педагогические технологии, среди последних на первый план выходят социально-психологические тренинги.

Социально-психологический тренинг осуществляется в контексте группового взаимодействия и обычно рассматривается как метод активного обучения, направленный на формирование различных социальных навыков и умений.

Данный проект направлен на понимание важности психологической устойчивости в педагогической деятельности, на обучение педагогов способам совладения со стрессом и навыками саморегуляции. Сюда входят упражнения, позволяющие поработать на различных уровнях с понятиями «стресса», «стрессоустойчивости» и «эмоционального выгорания» с помощью различных методов – информационных (мини-лекция), диагностических (тест эмоционального выгорания), арттерапевтических (упражнение «Фантом»), методов групповой дискуссии и «мозгового штурма» (упражнение «Индекс стрессогенности»), а также методов саморегуляции, предполагающих использование релаксационных техник, аутотренинга и визуализации (упражнения «Сила дыхания», «Покой – это…»).

Данный тренинг можно использовать как самостоятельное мероприятие или же как часть педагогического совета, а также некоторые его разделы можно применять во внеклассной работе с учащимися.

**Цель и задачи проекта:**

Основной целью проекта является овладение психологическими знаниями о стрессе, эмоциональном выгорании, с методами их профилактики и способами саморегуляции педагога.

В качестве основных задач проекта выступают:

* знакомство с понятием «стресс», «стрессоустойчивость», «эмоциональное выгорание»;
* исследование причин эмоционального выгорания педагога;
* выявление ситуаций, вызывающих стресс в ходе образовательной деятельности;
* осознание особенностей развития и протекания собственной стрессовой реакции;
* обучение навыкам саморегуляции и релаксации.

**Контингент:** учителя общеобразовательного учреждения.

**Список ресурсов, которые использовались:**

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Информационно-издательский дом «Филинъ», 1996.
2. Социальная компетентность классного руководителя: режиссура совместных действий / под ред. А.Г. Асмолова, Г.У. Солдатовой. М.:УЧЕБНАЯ КНИГА БИС, 2007. – 160 с.: ил.
3. Осухова Н.Г. Профессиональное выгорание, или как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе. М.:Педагогический университет «Первое сентября», 2011. — 56 c.
4. Интернет-ресурс <http://www.nnre.ru/psihologija/psihoyenergetika/p5.php>
5. Интернет-ресурс <http://test-metod.ru/index.php/metodiki-i-testy/1/33-metodika-diagnostiki-urovnya-emotsionalnogo-vygoraniya-v-v-bojko>

**Описание содержания проекта.**

**Тренинг «Стресс в жизни педагога»**

***Цели занятия:***

* знакомство участников с понятием «эмоциональное выгорание», его причинами и проявлениями;
* выявление ситуаций, вызывающих стресс в ходе образовательной деятельности;
* осознание соматических проявлений стресса;
* обучение навыкам саморегуляции.
1. **Разминка**

**Упражнение «Сороконожка»**

***Задачи:***

* снятие психологического напряжения;
* развитие навыков саморегуляции;
* мобилизация участников на дальнейшую работу.

***Необходимое время:*** 5 минут.

***Процедура проведения.*** Ведущий говорит участникам: «Представьте себе, что ноги всех нас, сидящих в кругу – это ноги одной сороконожки. То есть все они – общие, так как принадлежат одному существу. И сейчас наша сороконожка тронется в путь. Она будет шагать по часовой стрелке. Вот смотрите. Я делаю шаг своей правой ногой (ведущий топает правой ногой), потом - левой. Теперь правой ногой шагает человек, сидящий слева от меня, затем он же топает левой ногой, потом эстафету принимает правая нога его соседа слева, затем – его левая нога, и так далее…». Ведущий дожидается, когда «сороконожка» пройдет один круг, при необходимости предлагает пройти еще один круг для закрепления. Затем он усложняет инструкцию. «Наша сороконожка не ходит все время в одну и ту же сторону. В любой момент она может поменять направление движения. Чтобы сороконожка начала идти в другую сторону, любой, до кого дошла очередь сделать шаг, топает ногой не один раз, а два раза. По этому сигналу сороконожка разворачивается на 180 градусов. Каждый из нас должен быть очень внимательным и быть готовым к этому. Например, если сороконожка шла по часовой стрелке и до меня дошла очередь сделать шаг и я топнул ногой два раза, в этом случае мой сосед слева не должен шагать правой, а сосед справа, наоборот, должен будет топнуть левой ногой. Помните, что сороконожка может развернуться в любой момент. Если кто-то из нас отвлечется, пропустит свою очередь или топнет, когда не надо, то его нога «штрафуется», то есть отодвигается назад и не принимает участия в игре. Давайте попробуем…». Через несколько минут ведущий предлагает участникам топать по полу с усилием, чтобы получался громкий звук. Через 1-2 минуты ведущий останавливает игру и обращает внимание участников на ощущения подъема и мобилизации, которые возникают, если с усилием потопать ногами. Поэтому этот прием может использоваться, чтобы взбодриться и преодолеть вялость и усталость.

1. **Основное содержание**

**Самодиагностика эмоционального выгорания**

***Задачи:***

* оценка уровня эмоционального выгорания у участников.

***Необходимое время:*** 15 минут.

***Вспомогательные материалы:*** бланки теста эмоционального выгорания для каждого участника, ручки.

***Приложения:*** тест эмоционального выгорания (приложение 1 к занятию).

***Процедура проведения:*** Ведущий раздает участникам тесты эмоционального выгорания В.В.Бойко и предлагает самостоятельно заполнить их.

**Групповая дискуссия «Эмоциональное выгорание»**

***Задачи:***

* ознакомление с понятием эмоциональное выгорание;
* оценка уровня эмоционального выгорания у участников;
* осознание причин и проявлений эмоционального выгорания.

***Необходимое время:*** 25 минут.

***Приложения:*** тест эмоционального выгорания (приложение 1 к занятию).

***Процедура проведения.*** Ведущий зачитывает участникам ключ теста эмоционального выгорания (приложение 1 к занятию), и участники подсчитывают свои результаты.

Затем, пользуясь материалами, приведенными в «Мини-лекции», ведущий рассказывает группе о феномене эмоционального выгорания и его проявлениях, ссылаясь на шкалы теста В. В. Бойко. Участники, сопоставляя собственные результаты с полученной от ведущего информацией, оценивают степень выраженности у себя эмоционального выгорания.

***Вопросы для обсуждения:***

* Приходилось ли вам встречать людей с признаками эмоционального выгорания? Как вы себя чувствовали рядом с ними?
* Как вы думаете, к каким последствиям для учащихся и учебно-воспитательного процесса может приводить эмоциональное выгорание педагога?
* Как вы можете прокомментировать полученные результаты теста?

**Мини-лекция.**

**Что такое эмоциональное выгорание?**

Термин «эмоциональное выгорание» был введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

 **Эмоциональное выгорание** - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Важно понимать, что выгорание - это не потеря творческого потенциала, не реакция на скуку, а эмоциональное истощение на фоне стресса, возникшее в результате деятельности, связанной, как правило, с интенсивным общением. Эмоциональное выгорание – динамический процесс, развивающийся поэтапно, в полном соответствии с динамикой развития стресса, включает все три фазы стресса: фазу напряжения, фазу сопротивления и фазу истощения. Для каждой фазы характерны определенные признаки-симптомы.

1. ***Фаза «напряжения».*** *Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обусловливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов. Тревожное напряжение включает несколько симптомов.*
2. **Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств»**

Проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно устранимы или вовсе не устранимы. Если человек не обладает достаточной гибкостью, то раздражение ими постепенно растет, накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания».

1. **Симптом «неудовлетворенности собой»**

В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса» – энергетика направляется не только и не столько вовне, сколько на себя. По крайней мере, возникает замкнутый энергетический контур «Я и обстоятельства»: впечатления от внешних факторов деятельности постоянно травмируют личность и побуждают ее вновь и вновь переживать психотравмирующие элементы профессиональной деятельности. В этой схеме особое значение имеют внутренние факторы, способствующие появлению эмоционального выгорания: интенсивная интериоризация обязанностей, роли, обстоятельства деятельности, повышенная совестливость и чувство ответственности. На начальных этапах «выгорания» они нагнетают напряжение, а на последующих - провоцируют психологическую защиту.

1. **Симптом «загнанности в клетку»**

Этот симптом возникает не во всех случаях, хотя выступает логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства очень давят и устранить их невозможно, к нам часто приходит чувство безысходности. Человек пытается что-то изменить, еще и еще раз обдумывает неудовлетворительные аспекты своей работы. Это приводит к усилению психической энергии за счет индукции идеального: работает мышление, действуют планы, цели, установки, смыслы, подключаются образы должного и желаемого. Сосредоточение психической энергии достигает внушительных объемов. И если она не находит выхода, если не сработало какое-либо средство психологической защиты, включая эмоциональное выгорание, то человек переживает ощущение «загнанности в клетку» - то состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика. В жизни мы часто ощущаем состояние «загнанности в клетку», и не только по поводу профессиональной деятельности. В таких случаях мы в отчаянии произносим: «неужели это не имеет пределов», «нет сил с этим бороться», «я чувствую безысходность ситуации». Нас повергает в исступление бюрократическая казенщина, организационная бестолковщина, людская непорядочность, повседневная рутинность.

1. **Симптом «тревоги и депрессии»**

Обнаруживается в связи с профессиональной деятельностью в особо осложненных обстоятельствах, побуждающих к эмоциональному выгоранию как средству психологической защиты. Чувство неудовлетворенности работой и собой порождают мощные энергетические напряжения в форме переживания ситуативной или личностной тревоги, разочарования в себе, в избранной профессии, в конкретной должности или месте службы. Симптом «тревоги и депрессии», – пожалуй, крайняя точка в формировании тревожной напряженности при развитии эмоционального выгорания.

1. ***Фаза «резистенции».*** *Вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения. Это естественно: человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, снижению давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств. Формирование защиты с участием эмоционального выгорания происходит на фоне следующих явлений.*
2. **Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования»**

Несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование. В первом случае речь идет о выработанном со временем полезном навыке подключать к взаимодействию с сотрудниками или сослуживцами эмоции довольно ограниченного регистра и умеренной интенсивности: легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости. Такой режим общения можно приветствовать, ибо он свидетельствует о высоком уровне профессионализма. Он вполне оправдан в случаях:

• если не препятствует интеллектуальной проработке информации, обусловливающей эффективность деятельности. Экономия эмоций не снижает «вхождение» в партнера, то есть понимание его состояний и потребностей, не мешает принятию решений и формулировке выводов;

• если не настораживает и не отталкивает партнера;

• если, при необходимости, уступает место иным, адекватным формам реагирования на ситуацию.

Например, профессионал, когда требуется, способен отнестись к партеру подчеркнуто вежливо, внимательно, с искренним сочувствием.

Совсем иное дело, когда профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю внимание данному партнеру, будет настроение – откликнусь на его состояния и потребности. При всей неприемлемости такого стиля эмоционального поведения, он весьма распространен. Дело в том, что человеку чаще всего кажется, будто он поступает допустимым образом. Однако субъект общения или сторонний наблюдатель фиксирует иное – эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие.

Неадекватное ограничение диапазона и интенсивности включения эмоций в профессиональное общение интерпретируется партнерами как неуважение к их личности, то есть переходит в плоскость нравственных оценок.

**2. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации»**

Этот симптом углубляет неадекватную реакцию в отношениях с членами коллектива. Нередко у профессионала возникает потребность в самооправдании. Не проявляя должного эмоционального отношения к партнеру по общению, он защищает свою стратегию. При этом звучат суждения: «это не тот случай, чтобы переживать», «такие люди не заслуживают доброго отношения», «таким нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться».

Подобные мысли и оценки, бесспорно, свидетельствуют о том, что эмоции не пробуждают или недостаточно стимулируют нравственные чувства. Ведь профессиональная деятельность, построенная на человеческом общении, не знает исключений. Обслуживающий персонал не может руководствоваться личными предпочтениями: «этого клиента обслужу быстро и хорошо, а этот пусть подождет и понервничает». Врач не имеет морального права делить больных на «хороших» и «плохих». Учитель не должен решать педагогические проблемы подопечных по собственному выбору.

1. **Симптом «расширения сферы экономии эмоций»**

Такое доказательство эмоционального выгорания имеет место тогда, когда данная форма защиты осуществляется вне профессиональной области – в общении с родными, приятелями и знакомыми. На работе человек в такой степени устает от контактов, разговоров, ответов на вопросы, что вам не хочется общаться даже с близкими. Часто именно домашние становятся первыми «жертвами» эмоционального выгорания. На службе человек еще держится в соответствии с нормативами и обязанностями, а дома замыкается. Можно сказать, что личность пресыщена человеческими контактами, переживает симптом «отравления людьми».

1. **Симптом «редукции профессиональных обязанностей»**

Термин редукция означает упрощение. В профессиональной деятельности, предполагающей широкое общение с людьми, редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

1. ***Фаза «истощения».*** *Характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности.*
2. **Симптом «эмоционального дефицита»**

К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности, не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевую и нравственную отдачу. О том, что это не что иное, как эмоциональное выгорание, говорит его еще недавний опыт: некоторое время тому назад таких ощущений не было, и личность переживает их появление. Постепенно симптом усиливается и приобретает более осложненную форму: все реже проявляются положительные эмоции и все чаще - отрицательные. Резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы дополняют симптом «эмоционального дефицита».

1. **Симптом «эмоциональной отстраненности»**

Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Ее почти ничто не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Причем это - не исходный дефект эмоциональной сферы, не признак ригидности, а приобретенная за годы работы с людьми эмоциональная защита. Человек постепенно научается работать как робот, как бездушный автомат.

Реагирование без чувств и эмоций – наиболее яркий симптом «выгорания». Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и отрицательно сказывается на процессе общения.

1. **Симптом «личностной отстраненности или деперсонализации»**

Проявляется в широком диапазоне умонастроений и поступков профессионала в процессе общения. Прежде всего отмечается полная или частичная утрата интереса к людям, с которыми человек общается в рамках своей профессиональной деятельности. Они воспринимаются как неодушевленные предметы, как объекты для манипуляций. Они тяготят своими проблемами, потребностями, неприятно их присутствие, сам факт его существования. Метастазы «выгорания» проникают в установки, принципы и систему ценностей личности. Возникает деперсонализированный защитный эмоционально-волевой антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. В наиболее тяжелых формах «выгорания» личность рьяно защищает свою антигуманистическую философию: «ненавижу…», «презираю…». В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с неврозоподобными или психопатическими состояниями. Таким личностям противопоказана профессиональная деятельность, ядром которой является общение и взаимодействие с людьми.

1. **Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений»**

Как следует из названия, симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Обычно он образуется по условно-рефлекторной связи негативного свойства: многое из того, что касается работы, провоцирует отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль об общении в рамках профессиональной деятельности вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний.

Переход реакций с уровня эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что эмоциональная защита – «выгорание» – самостоятельно уже не справляется с нагрузками, и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами индивида. Таким способом организм спасает себя от разрушительной мощи эмоциональной энергии.

**Упражнение «Индекс стрессогенности»**

***Задачи:***

* выявление ситуаций в образовательном процессе, обладающих высокой стрессогенностью;
* оценка субъективного ощущения стрессогенности образовательной среды.

***Необходимое время:*** 20 минут.

***Процедура проведения.*** Ведущий говорит участникам, что первым шагом в борьбе со стрессом и эмоциональным выгоранием является осознание того, какие именно ситуации выбивают из колеи, вызывая стрессовую ситуацию. Зная об этом, человек сможет либо заранее подготовиться к этой ситуации, либо сделать что-то, чтобы ее избежать. Недаром говорится: предупрежден – значит вооружен.

После этого участникам предлагается высказаться о том, что именно в ходе образовательного процесса для них чаще всего является стрессором. Ведущий фиксирует все сказанное участниками, затем группа располагает стрессоры в порядке от наибольшего стрессогенного влияния к наименьшему, присваивая каждому стрессору «индекс стрессогенности» от 1 до 100 в зависимости от силы его воздействия.

Затем ведущий может предложить участникам отметить свой собственный субъективный индекс стрессогенности для каждой из ситуаций.

***Вопросы для обсуждения:***

* Что в целом можно сказать о списке стрессогенных ситуаций, который был получен в ходе упражнения?
* Что для вас предпочтительнее – избегать таких ситуаций или подготавливаться к ним?
* Известно, что в жизни бывают ситуации, которые с большой вероятностью вызовут стресс почти у каждого человека. Но бывают также ситуации, которые выбивают из колеи лично вас и при этом никак не затрагивают окружающих людей, которые чувствуют себя в них вполне комфортно. Каково соотношение этих двух видов стрессогенных ситуаций для вас?

**Упражнение «Фантом»**

***Задачи:***

* изучение соматических проявлений стресса;
* обучение навыкам самодиагностики стресса на ранних стадиях.

***Необходимое время:*** 25 минут.

***Вспомогательные материалы:*** ксерокопии приложения 2 для каждого участника.

***Приложения:*** схематическое изображение человеческого тела (приложение 2 к занятию).

***Процедура проведения.*** Ведущий напоминает участникам, что управление стрессом заключается не столько в том, чтобы исключить стресс из своей жизни, сколько в том, чтобы не допускать возникновения чрезмерного уровня стресса. Для этого важно уметь распознавать начавшийся стресс на самых ранних этапах, ведь в это время контролировать уровень стресса гораздо легче, чем тогда, когда стресс перейдет в дистресс. Существует множество признаков стресса, но большинство из них появляются лишь тогда, когда стресс достигает стадии истощения. Однако наш организм подает нам сигналы о приближающемся стрессе еще на самых его ранних стадиях. Для того чтобы эффективно управлять стрессом, нужно научиться понимать язык своего тела и слышать эти сигналы. Ведущий предлагает участникам уделить некоторое время изучению того языка, на котором разговаривает с ними их тело, поскольку это знание позволит своевременно принять меры по совладению со стрессом.

Участникам раздаются бланки с двумя схематическими изображениями человеческого тела и цветные карандаши. На первом силуэте им предлагается метафорически изобразить, какие соматические проявления сопровождают их стрессовую реакцию, когда она достигает значительного уровня (фаза истощения). Для этого необходимо вспомнить, в каких именно частях тела локализованы эти ощущения, как именно они проявляются. В целях наилучшего представления этого процесса можно мысленно закончить предложение: «Я чувствую это, как будто…». В результате получится метафора, которую легко будет изобразить на бумаге.

Затем на втором силуэте человеческого тела необходимо аналогичным образом изобразить самые ранние телесные проявления, которые сигнализируют о начинающемся стрессе.

Когда эта работа окончена, группа разбивается на подгруппы по 3-5 человек. В подгруппах в течение пяти минут участники обсуждают соматические ощущения, свидетельствующие о начинающемся стрессе. После этого представители от каждой микрогруппы рассказывают об итогах обсуждения.

***Вопросы для обсуждения:***

* Легко ли вам было выполнить это упражнения?
* Насколько хорошо вы обычно понимаете язык своего тела?

**Упражнение «Сила дыхания»**

***Задачи:***

* осознание роли дыхания в изменении психоэмоционального состояния;
* обучение экспресс-методам дыхательной саморегуляции.

***Необходимое время***: 15 минут.

***Процедура проведения.*** Ведущий говорит участникам, что, наверное, они замечали, как в зависимости от нашего эмоционального состояния меняется наше дыхание. Когда человек сталкивается с стрессогенным воздействием, его дыхание на время как бы замирает. Через несколько мгновений дыхание возвращается, но становится поверхностным и неупорядоченным.

Изменения дыхания – это важный признак повышенного уровня стресса. Если мы научимся произвольно упорядочивать свое дыхание, мы сможем управлять своим психоэмоциональным состоянием. Другими словами, произвольно изменяя свое дыхание в ходе выполнения специальных дыхательных упражнений, человек может вызывать у себя состояние релаксации или мобилизации.

Основы дыхательных упражнений заимствованы из йогической практики и заключаются в сознательном контроле за ритмом, глубиной и частотой дыхания. Известно, что вдох активизирует деятельность нашего организма, а выдох – наоборот, успокаивает. Это свойство используется в дыхательной гимнастике. Существует так называемое успокаивающее и мобилизующее дыхание.

Успокаивающее дыхание подразумевает постепенное удлинение фазы выдоха, после каждого выхода следует пауза 2-3 секунды. Такое дыхание позволяет расслабиться, снять нервно-мышечное напряжение, уменьшить тревогу и волнение, снять раздражение и другие проявления начинающегося стресса.

Мобилизующее дыхание заключается в постепенном удлинении фазы вдоха до продолжительности вдвое превышающей продолжительность выдоха. Пауза делается после каждого вдоха. Такое дыхание помогает мобилизоваться, взбодриться, преодолеть сонливость и усталость.

Ведущий предлагает группе попрактиковаться в каждом из этих видов дыхания. Для выполнения дыхательных упражнений необходимо выпрямить спину, полностью расслабить мышцы грудной клетки и живота. Ведущий дает следующую инструкцию: «Мышцы шеи расслаблены. Голова расположена прямо и свободно. Руки свободно лежат на коленях. Закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите через нос. Мышцы лица расслаблены.

Переходим к мобилизующему дыханию. Представьте, что с каждым вдохом мы вдыхаем прохладный, свежий, голубой воздух.

Выдохните воздух из легких, затем сделайте вдох, задержите дыхание на две секунды… Выдох – такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно удлиняем фазу вдоха. Вдох длится четыре секунды… пауза – выдох на четыре секунды. Удлиняем вдох до пяти секунд – пауза – свободный выдох… Вдох на шесть секунд – пауза – выдох… Постепенно доводим фазу вдоха до восьми секунд… Затем так же постепенно удлиняем фазу выдоха до тех пор, пока продолжительность вдоха не сравняется с продолжительностью выдоха».

После этого ведущий предлагает участникам перейти к успокаивающему дыханию. Для этого необходимо медленно вдохнуть через нос, затем – медленный выдох, в конце которого – пауза. Затем – снова вдох, фаза выдоха должна быть длиннее на 1-2 секунды, пауза… Далее ведущий говорит: «С каждым разом удлиняется фаза выдоха. С каждым выдохом вы освобождаетесь от накопившейся усталости, стресса и раздражения… Продолжаем постепенно увеличивать продолжительность выдоха до восьми секунд, затем постепенно увеличиваем продолжительность вдоха до восьми секунд… Дыхание ровное и глубокое… Через несколько секунд упражнение подойдет к концу… Откройте глаза».

**Упражнение «Покой – это…»**

***Задачи:***

* Обучение методам релаксации.

***Необходимое время:*** 20 минут.

***Процедура проведения.*** Ведущий предлагает участникам задуматься о том, с каким визуальным образом у них ассоциируется состояние покоя. Каждый по кругу рассказывает о картинке, возникшей в их воображении. Затем участникам предлагается рассказать об ощущениях, которые они связывают с чувством покоя. Важно, чтобы участники с легкостью могли вызывать в своем воображении представленный образ, состоящий из зрительных, звуковых, тактильных или каких-то других ощущений. Далее ведущий говорит о том, что если в стрессовой ситуации участники представят себе эти три ощущения, их психика «вспомнит» состояние покоя, и уровень стресса уменьшится.

1. **Рефлексия занятия**
* Что нового вы узнали о стрессе в вашей жизни?
* Каково влияние и роль стресса в вашей профессиональной деятельности?
* Удается ли вам в повседневной жизни справляться со стрессом?
* Какими приемами вы пользуетесь для этого?

**Приложения к занятию**

**Приложение 1.**

**Тест эмоционального выгорания В. В. Бойко**

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

***Тест***

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.

2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.

3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятель­ности (занимаю не свое место).

4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).

5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения — хорошего или плохого.

6. От меня как профессионала мало зависит благополу­чие партнеров.

7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.

8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то ста­раюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).

9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать парт­нерам того, что требует профессиональный долг.

10. Моя работа притупляет эмоции.

11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с ко­торыми приходится иметь дело на работе.

12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за пережива­ний, связанных с работой.

13. Взаимодействие с партнерами требует от меня боль­шого напряжения.

14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.

15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.

16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.

17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.

18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отно­шениях с деловым партнером.

19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.

21. Иногда самые обычные ситуации общения на рабо­те вызывают раздражение.

22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.

23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.

24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.

25. Конфликты или разногласия с коллегами отнима­ют много сил и эмоций.

26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.

27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.

28. У меня часто возникают тревожные ожидания, свя­занные с работой: что-то должно случиться, как бы не до­пустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сокра­тят ли и т. п.

29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограни­чить время общения с ним или меньше уделять ему вни­мания.

30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».

31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34. Я очень переживаю за свою работу.

35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.

36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается дав­ление, появляется головная боль.

37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отно­шения с непосредственным руководителем.

38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.

40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда контакты с партнерами склады­ваются хуже, чем обычно.

42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятель­ности) хуже, чем обычно.

43. Усталость от работы приводит к тому, что я стара­юсь сократить общение с друзьями и знакомыми.

44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.

45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со све­жими силами, в хорошем настроении.

46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партне­рами автоматически, без души.

47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического само­чувствия.

49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.

50. Успехи в работе вдохновляют меня.

51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).

52. Я потерял покой из-за работы.

53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).

54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что мно­гое из происходящего с партнерами я не принимаю близ­ко к сердцу.

55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.

56. Я часто работаю через силу.

57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.

58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.

59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

60. После напряженного рабочего дня я чувствую недо­могание.

61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.

62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.

63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более сча­стлив.

64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серь­езные проблемы.

65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.

66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.

67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил зани­маться домашними делами.

68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.

69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.

70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю эк­ран, защищающий от чужих страданий и отрицатель­ных эмоций.

71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю ле­карства.

73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.

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

75. Моя карьера сложилась удачно.

76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с ра­ботой.

77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных инте­ресах.

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и дру­зьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на рабо­те я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как про­фессионала — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

***Бланк регистрации ответов***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. |
| 13. | 14. | 15. | 16. | 17. | 18. | 19. | 20. | 21. | 22. | 23. | 24. |
| 25. | 26. | 27. | 28. | 29. | 30. | 31. | 32. | 33. | 34. | 35. | 36. |
| 37. | 38. | 39. | 40. | 41. | 42. | 43. | 44. | 45. | 46. | 47. | 48. |
| 49. | 50. | 51. | 52. | 53. | 54. | 55. | 56. | 57. | 58. | 59. | 60. |
| 61. | 62. | 63. | 64. | 65. | 66. | 67. | 68. | 69. | 70. | 71. | 72. |
| 73. | 74. | 75. | 76. | 77. | 78. | 79. | 80. | 81. | 82. | 83. | 84. |

**ОБРАБОТКА ДАННЫХ**

Каждый вариант ответа предварительно оценен компе­тентными судьями тем или иным числом баллов — указы­вается в «ключе» рядом с номером суждения в скобках. Это сделано потому, что признаки, включенные в симп­том, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку — 10 баллов получил от судей при­знак, наиболее показательный для симптома.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты: 1) определяется сумма баллов раздельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», 2) подсчитывает­ся сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания», 3) находится итоговый пока­затель синдрома «эмоционального выгорания» — сумма показателей всех 12-ти симптомов.

**Ключ**

**«Напряжение»**

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

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

3. «Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

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

**«Резистенция»**

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реа­гирование: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

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

3. Расширение сферы экономии эмоций: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

4. Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

**«Истощение»**

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

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

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

4. Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

**Интерпретация результатов**

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выго­рания». Прежде всего надо обратить внимание на отдель­но взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов — не сложившийся симптом,

10-15 баллов— складывающийся симптом,

16 и более— сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме «эмоцио­нального выгорания».

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выго­рания». Существенно важно отметить, к какой фазе фор­мирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опро­са — осмысление показателей фаз развития стресса — «на­пряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Од­нако сопоставление баллов, полученных для фаз, не пра­вомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные — реакция на внешние и внут­ренние факторы, приемы психологической защиты, состо­яние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов — фаза не сформировалась;

37-60 баллов— фаза в стадии формирования;

61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.

**Приложение 2.**

**Бланк для упражнения «Фантом»**



**Заключение и выводы**

Я убеждена, что у педагога есть две важнейшие задачи: во-первых, обучение и воспитание; во-вторых, забота о себе и своем развитии, без которой быть устойчивым к выгоранию попросту невозможно. Согласитесь: «сгореть на работе» — это очень уж непрофессионально.

Как не сгореть на работе, или Правила, которые помогут остаться «живым»:

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

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