**Профилактика эмоционального и профессионального выгорания педагога через самооценку профессиональной деятельности**

**Часть1.**

 **Критерии профессиональной деятельности педагога**

Общество всегда предъявляло и будет предъявлять к педагогу самые высокие требования. Для того, чтобы учить детей нужно знать больше, чем все остальные. Учитель должен знать не только свой предмет, но и иметь знания в близлежащих научных областях, различных сферах общественной жизни, ориентироваться в современно политике, экономике и др. Педагог должен учиться всему постоянно, потому что в лице его учеников перед ним каждый год сменяются временные этапы, углубляются и даже меняются представления об окружающем мире.

В таких условиях особое значение придается состоянию профессиональной деятельности, уровню компетентности педагогов, повышению их квалификации, стремлению к самообразованию, самосовершенствованию.

Определим **критерии профессиональной компетентности педагога.**

1. **Компетентность в педагогической деятельности:**

Педагогическая деятельность требует оперирования профессиональными знаниями, на основе которых учитель вырабатывает собственное практическое решение; в связи с этим педагогу необходимо владеть следующими группами умений:

-  постановка и решение педагогических задач;

- организация учебной деятельности учащихся;

- осуществление педагогической рефлексии.

 **Постановка и решение педагогических задач** предполагает умение педагога

* ориентироваться на ученика, как на активного участника образовательного процесса;
* изучать педагогическую ситуацию и принимать решения;
* объединять обучающие, воспитательные и развивающие задачи;
* осуществлять краткосрочное и долгосрочное прогнозирование;
* владеть педагогическими технологиями, т.е. подчинять выбор средств целям развития учащихся;
* строить содержание урока как систему познавательных задач.

 **Организация учебной деятельности учащихся отвечает на вопросы: чему учить, кого учить и как учить.**

Что предполагает умение

**Чему учить:**

* выделять ключевые идеи учебного предмета;
* формировать общеучебные и специальные умения и навыки;
* осуществлять межпредметные связи;

**Кого учить:**

* знать возрастные, психологические и индивидуальные особенности учащихся, выявлять зону ближайшего развития школьников, условия перехода с одного уровня на другой, предвидеть возможные и учитывать типичные затруднения;
* учитывать мотивацию детей при планировании и организации образовательного процесса;
* строить программу своего педагогического труда с учётом возможных изменений.

**Как учить:**

* применять наиболее оптимальные в данной педагогической ситуации сочетания приёмов и форм обучения и воспитания;
* сравнивать и обобщать педагогические ситуации, комбинировать приёмы;
* применять дифференциированный и индивидуальный подход, организовывать самостоятельную учебную деятельность, находить разные способы решения образовательных и воспитательных задач.

**Осуществление педагогической рефлексии:**

Педагогическая рефлексия предполагает педагогический самоанализ, предвидение себя в педагогической ситуации и обоснование решения с учётом вышеперечисленного.

1. **Компетентность в сфере педагогического общения.**

Компетентность педагога в сфере педагогического общения включает этапы общения, умение ориентироваться в ситуации общения, проявление инициативы (коммуникативная атака), осуществление общения, анализ его результатов.

Для этого педагогу потребуются следующие умения:

**- Постановка задач общения:**взаимообмен информацией учителя и учащихся, взаимопознание друг друга и взаимокоррекция поведения, мобилизация резервов участников общения, разумное, педагогически целесообразное самовыражение личности педагога.

**- Владение приёмами организации взаимодействия, общения с учениками,** чтовключает преимущественное использование организующих (по сравнению с оценивающими идисциплинирующими) воздействий; преобладание демократического стиля общения (в отличие от авторитарногои либерального); способность занимать разные позиции в общении и гибко его перестраивать по мере изменения ситуации; умение слушать ученика, воздействовать на него не прямо, а косвенно, создавая условия для появления желаемого качества.

Компетентность в общении не сводится к набору средств общения, а предполагает также опору на субъективный опыт общения.

1. **Профессиональная зрелость личности педагога.**

Профессиональная зрелость личности учителя выражается в умении**:**

- занимать четкую и действенную гражданскую позицию;

- проявлять следующие педагогические способности: **перцептивные (**понимать и изучать другого человека, сопереживать ему, вставать на его точку зрения); **управленческие (**воздействовать не только на поведение и поступки ученика, но и на его мотивы, цели.);

- управлять своим эмоциональным состоянием, придавая  конструктивный разрушающий характер;

- определять особенности своего стиля и использовать природные данные;

- воспринимать позитивные возможности учащихся;

- осуществлять творческий поиск, переходить от уровня мастерства к собственно новаторскому уровню.

Определим структуру профессиональной компетентности педагога. Она включает три компонента: мотивационный, когнитивный, действеено-операционный.

**Структура профессиональной компетентности учителя**

|  |
| --- |
| **Профессиональная компетентность** |
| Мотивационныйкомпонент | Когнитивныйкомпонент | Действенно-операционныйкомпонент |
| * Осознание необходимости развития исследовательской компетентности, профессиональных знаний и умений, медиа-образованности как компонентов мастерства учителя;
* потребность в самосовершенствовании;
* избирательное отношение к медиа-информации, к имеющимся педагогическим теориям и опыту.
 | * Знание сути и назначения педагогического мониторинга; педагогической рефлексии;
* знание сущности медиа-образования;
* знание механизмов организации педагогического процесса, распространение прогрессивных идей и педагогического опыта посредством массовой коммуникации, а также в результате собственной исследовательской деятельности.
 | * Умение изучать, анализировать, прогнозировать педагогические явления и факты; быстро реагировать на происходящие изменения в социуме, в педагогической науке и практике;
* умение воспринимать, понимать, создавать, сохранять, передавать информацию с помощью различных средств;
* умение планировать и организовывать педагогический процесс на основе передового педагогического опыта и собственных исследований.
 |

**Успешность как интегративный показатель профессионального развития педагога**

Об успешности профессионального развития педагога можно судить, если проанализировать организуемый им образовательный процесс.

Прежде всего - определение реального места данного урока в системе жизненных приоритетов, ценностей и планов детей.

Педагог должен включать в содержании урока значимые для обучающихся данного возраста проблемы, межпредметные связи изучаемого материала, учитывать увлечения учащихся в сфере внеучебной деятельности, их жизненные планы, намерения.

Следующее проявление педагогического мастерства учителя – усвоение обучающимися основных элементов содержания образования:

– качество знаний (системность, осознанность, готовность к переносу, сформированность понятий и др.);

– эффективность способов деятельности (рациональность, рефлексированность, автоматизированностьи прочее);

– уровень творчества (самостоятельность, новизна, эвристичность и др.);

– проявления личности, востребованные данной ситуацией (личностные функции – избирательность, поиск смысла идей и ценностей, раскрываемых на уроке, самостоятельное оценивание достигнутых на уроке результатов с позиций своих личных критериев и притязаний, креативность, ответственность и др.).

Формирование у учащихся опыта самоорганизации, культуры труда, что предполагает показ учащимся на уроке образцов организации учебной деятельности, ее способов, техники, приемов самоконтроля, сотрудничества с партнерами.

**4. Умение структурировать образовательное пространство учебного занятия.**

К критериям мастерства учителя следует отнести также умение структурировать образовательное пространство учебного занятия, что предполагает целесообразное сочетание репродуктивной и продуктивной деятельности учащихся, продуманную последовательность этапов учебной работы, благодаря чему оптимально распределяется содержание, поддерживается уровень активности учащихся на протяжении всего занятия, обеспечивается сочетание воспроизводящей и творческой, коллективной и индивидуальной работы.

Также современное учебное занятие предполагает непрерывное мотивационное обеспечение деятельности учащихся. Это достигается учителем благодаря:

– специальной подборке материала *(новизна, историзм, практическая направленность, показ новейших научных проблем);*

– композиции методов обучения *(проблемность, самостоятельность, творчество, исследовательский подход, диалог, игра);*

– эмоционально-смысловому контакту участников образовательного процесса *(эмоциональный тонус, взаимопринятие, оптимизм, поддержка, достижения, проявления индивидуальности)*.

После того как выявлена общая функциональная эффективность (или неэффективность) учебного занятия, можно проанализировать, насколько целесообразно был построен сам процесс проектировочной деятельности педагога, его подготовка к занятию, что включает диагностику возможностей класса, целеполагание, отбор содержания, логику урока, набор деятельностей и методическую оснащенность урока, технологичность, удельный вес интерактивных методов, реализацию учителем своего индивидуально-авторского потенциала.

**Часть 2.**

 **Проведение самооценки профессиональной деятельности педагога**

Радикальное обновление системы образования предусматривает повышение профессиональной самостоятельности педагогов, предоставление им права на конструирование содержания образования, выбор форм и методов обучения и контроля. Всё это увеличивает степень ответственности педагогов перед обществом, учащимися, родителями за конечные результаты образовательного процесса. В данных обстоятельствах возрастает роль методического сопровождения в совершенствовании профессиональной компетентности педагогов, подготовке к работе в новой образовательной ситуации, в создании условий для их развития и сомореализации.

Самооценка не простое удовлетворение генетически обусловленного любопытства. Движущим мотивом здесь служит мотив самосовершенствования, здоровое чувство самолюбия и стремление к успеху. Ведь человеческая жизнь - не блиц-турнир. Это скорее затяжная борьба с самим собой.

Самооценка - процедура нелицеприятная. У тех, кто не махнул на себя рукой, при самооценке появляется возможность поразмышлять о самом неопознанном объекте на планете - о самом себе.

Американский психолог У. Джемс предложил формулу для самооценки: Самооценка = Успех / Уровень притязаний.

Успех - факт достижения определенных результатов, выполнение определенной программы действий, отражающих уровень притязаний.

Уровень притязаний — уровень, которого индивид стремится достичь в различных сферах жизнедеятельности (карьера, статус, благосостояние и т.п.), идеальная цель своих будущих действий. Из формулы видно, что самооценку можно повысить либо, снижая уровень притязаний, либо повышая результативность своих действий.

Самооценка может быть адекватной, завышенной и заниженной. При сильных отклонениях от адекватной самооценки личность может испытывать психологический дискомфорт и внутренние конфликты. Печальнее всего то, что сам человек зачастую не осознает истинных причин этих явлений и ищет причины вне себя.

При явно завышенной самооценке человек:

- приобретает комплекс превосходства («я самый правильный»), или комплекс ребенка («я лучше всех»);

- имеет идеализированное представление: о себе, о своих способностях и возможностях, о своей значимости для дела и для окружающих людей (стараясь жить согласно этому идеальному «Я», часто порождает ничем не оправданные трения с другими людьми);

- игнорирует свои неудачи ради поддержания своего психологического комфорта, сохранения привычного для себя высокого самомнения; отталкивает все, что мешает сложившемуся представлению о себе;

- истолковывает свои слабые стороны как сильные, выдавая обычные агрессивность и упрямство за волю и решительность;

- становится недосягаемым для других, «душевно глухим», теряет обратную связь с окружающими, не прислушивается к чужому мнению;

- свой неуспех связывает с внешними факторами, чужими происками, кознями, обстоятельствами - с чем угодно, но только не с собственными ошибками;

- к критической оценке со стороны других относится с явным недоверием, относя все это к придиркам и зависти;

- как правило, ставит перед собой невыполнимые цели;

- имеет уровень притязаний, превышающий его реальные возможности;

- легко приобретает такие черты, как высокомерие, зазнайство, стремление к превосходству, грубость, агрессивность, жесткость, неуживчивость;

- ведет себя подчеркнуто независимо, что воспринимается окружающими как высокомерие и пренебрежительность (отсюда и скрытое или явное негативное отношение к нему окружающих);

- подвержен преследованию невротических и даже истерических проявлений («я способнее, умнее, практичнее, красивее, добрее большинства людей; но я самый несчастный и невезучий»);

- прогнозируем, имеет стабильные стандарты поведения;

- имеет характерный внешний вид: прямая осанка, высокое положение головы, прямой и продолжительный взгляд, командные нотки в голосе.

При явно заниженной самооценке человек:

- обладает преимущественно тревожным, застревающим, педантичным типом акцентуации характера, что и составляет психологическую базу низкой самооценки;

- как правило, не уверен в себе, застенчив, нерешителен, чрезмерно осторожен;

- более остро нуждается в поддержке и одобрении окружающих, зависит от них;

- легко поддается влиянию других людей, необдуманно идет у них на поводу;

- страдая комплексом неполноценности, стремится самоутвердиться, самореализоваться (иногда — любой ценой, что приводит его к неразборчивости в средствах достижения своих целей), лихорадочно наверстать упущенное, доказать всем (и прежде всего самому себе) свою значимость, что он чего-то стоит;

- ставит перед собой более низкие цели, чем может достигнуть;

- нередко уходит в свои неприятности и неудачи, преувеличивая их роль в своей жизни;

- слишком требователен к себе и окружающим, чрезмерно самокритичен, что приводит нередко к замкнутости, зависти, подозрительности, мстительности и даже жестокости;

- становится часто занудой, доводит окружающих мелочами, вызывая конфликты как в семье, так и на работе;

- имеет характерный внешний вид: голова чуть втянута в плечи, походка нерешительная, как бы вкрадчивая, при разговоре часто глаза отводит в сторону.

Адекватность самооценки определяется соотношением двух противоположных психических процессов в человеке:

- познавательного, способствующего адекватности;

- защитного, действующего в направлении, обратном действительности.

Защитный процесс объясняется тем, что в любом человеке заложено чувство самосохранения, которое в ситуациях самооценки действует в направлении самооправдания своего поведения и самозащиты своего внутреннего психологического комфорта.

Определившись с видом самооценки, можно перейти к оцениванию педагогической деятельнеости.

Самооценка относится к наиболее устойчивым психологическим характеристикам человеческой личности. Ее трудно изменить. Она складывается в раннем детстве и зависит как от врожденных факторов, так и от обстоятельств жизни. Наибольшее влияние на самооценку индивида оказывает отношение окружающих. Ведь самооценка формируется благодаря непрерывному сравнению себя с другими людьми. Чтобы научиться преодолевать себя, необходимо:

- бросить смелый и трезвый взгляд внутрь себя;

- изучить свои характер, темперамент и ряд других психологических свойств, особенно тех, которые важны для взаимодействия с другими людьми;

- постоянно копаться в себе, выискивать «психологический мусор», стараясь либо выбросить его (волевое преодоление), либо упрятать за фасад (формирование своего положительного имиджа).

Самооценка связана также с самоуважением. От себя не убежишь и не скроешься, поэтому каждый из нас должен видеть себя со стороны: кто я такой; чего ждут от меня другие; в чем совпадают и расходятся наши интересы. Уважающие себя люди имеют и свою линию поведения: они более уравновешенны, не столь агрессивны, более независимы.

Профессиональная деятельность педагога одна из самых важных и сложных. Для того чтобы больше узнать о том, какие приемы и способы Вы используете в своей работе, следует провести самооценку, которая будет содействовать Вашему профессиональному развитию.

Самооценка проводится по следующим базовым педагогическим компетенциям:

**1. Компетентность в области личностных качеств:**

- эмпатийность и социорефлексия;

- самоорганизованность;

- общая культура.

**2. Компетентность в области постановки целей и задач педагогической**

**деятельности:**

- умение ставить цели и задачи в соответствии с возрастными и

индивидуальными особенностями обучающихся;

- умение перевести тему урока в педагогическую задачу;

- умение вовлечь обучающихся в процесс формулирования целей и задач.

**3. Компетентность в области мотивации учебной деятельности.**

- умение создавать ситуации, обеспечивающие успех в учебной деятельности;

- умение создавать условия обеспечения позитивной мотивации обучающихся;

- умение создавать условия для самомотивирования обучающихся.

**4. Компетентность в области обеспечения информационной основы**

**деятельности:**

- компетентность в методах преподавания;

- компетентность в предмете преподавания;

- компетентность в субъективных условиях деятельности.

**5. Компетентность в области разработки программы деятельности и**

**принятия педагогических решений:**

- умение выбрать и реализовать образовательную программы;

- умение разработать собственные программные, методические и дидактические материалы;

- умение принимать решения в педагогических ситуациях.

**6. Компетентность в области организации учебной деятельности:**

- умение устанавливать субъект-субъектные отношения;

- умение организовать учебную деятельность обучающихся;

- умение реализовать педагогическое оценивание.

С анкетами для проведения самооценки педагогической деятельности можно познакомиться в приложении 1.

При обработке данных самооценки следует учитывать, что в методике использованы как прямые, так и обратные шкалы. Прямые параметры означают, что значение параметра находится в прямой зависимости от уровня выраженности соответствующей компетентности – чем больше значение оценки, тем более представлена у педагога данная компетентность. Обратные параметры, напротив, находятся в обратной зависимости с уровнем развития соответствующей компетентности.

Проведя самоанализ Вы сможете по достоинству оценить собственные сильные стороны, выявить резервы для дальнейшего профессионального роста.

**Часть 3.**

**Синдром профессионального выгорания педагога**

Еще 70-е годы некоторые исследователи обратили внимание на довольно часто встречающееся состояние эмоционального истощения у лиц, занимающихся в различных сферах коммуникативной деятельности (педагогов, врачей, работников социальных служб, психологов, менеджеров). Как правило, такие специалисты на определенном этапе своей деятельности неожиданно начинали терять интерес к ней, формально относиться к своим обязанностям, конфликтовать с коллегами по непринципиальным вопросам. В дальнейшем у них обычно развивались соматические заболевания и невротические расстройства. Наблюдавшиеся изменения, как было обнаружено, вызывались длительным воздействием профессионального стресса. Появился термин «burnout», который в русскоязычной психологической литературе переводится как «выгорание» или «сгорание». В настоящее время существует единая точка зрения на сущность профессионального выгорания и его структуру. Согласно современным данным, под «профессиональным выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального, умственного истощения, проявляющееся в профессиях эмоциональной сферы.

Актуальность этой темы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, т.к. профессия учителя обладает огромной социальной важностью. Способность к сопереживанию (эмпатии) признается одним из самых важных качеств учителя, однако практическая роль эмоций в профессиональной деятельности оценивается противоречиво. Можно сказать, что учителя не готовят к возможной эмоциональной перегрузке, не формируют у него (целенаправленно) соответствующих знаний, умений, личностных качеств, необходимых для преодоления эмоциональных трудностей профессии.

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия - одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания». Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличает очень высокая эмоциональная загруженность.

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой.

Высокая эмоциональная включённость в деятельность, жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), организационные моменты педагогической деятельности (нагрузка, расписание, кабинет) и ответственность перед администрацией, родителями и обществом в целом за результат своего труда провоцирует возникновение невротических расстройств и психосоматических заболеваний. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении.

Рассмотрим причины возникновения этого синдрома.

Так как личность человека достаточно целостная и устойчивая структура, то она ищет своеобразные пути защиты от деформации, возникающей от нервно-психического напряжения. Одним из способов такой психологической защиты и является синдром эмоционального выгорания. Основная причина синдрома - это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями. Часто синдром вызывается несоответствием между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности, определять способы и методы достижения тех результатов, за которые они несут ответственность, и жёсткой, нерациональной политикой администрации. Результат тотального контроля - возникновение чувства бесполезности своей деятельности. Отсутствие соответствующего вознаграждения за работу переживается работником как непризнание его труда, что тоже может привести к апатии, снижению эмоциональной вовлечённости в дела коллектива, возникновению чувства несправедливости и, соответственно, к выгоранию.

Представим ситуацию, когда у человека возникает несоответствие между собственными этическими принципами, ценностями и требованиями, которые предъявляет работа. Если для работника важно удержаться на этом рабочем месте, то постепенно идёт привыкание к нарушению собственных принципов, снижается их эмоциональная значимость.

Как уже сказано, синдром эмоционального выгорания выступает как механизм психологической защиты в ответ на психотравмирующие воздействия. Выгорание - это отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Синдром эмоционального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, психологов, врачей, социальных работников, журналистов, - всех, чья деятельность невозможна без общения.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии, которые могут привести к профессиональной непригодности:

**ПЕРВАЯ СТАДИЯ:**

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний: специалист неожиданно замечает, что вроде бы все пока нормально, но … скучно и пусто на душе;

- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь, домой, всё чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

**ВТОРАЯ СТАДИЯ:**

- возникают недоразумения с коллегами и учениками, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег или учеников – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

**ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:**

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему;

- такой человек по привычке может ещё сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Назовем **три аспекта профессионального выгорания**

**ПЕРВЫЙ** – снижение самооценки.

Как следствие, такие работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

**ВТОРОЙ** – одиночество.

Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с клиентами. Преобладают объект-объектные отношения.

**ТРЕТИЙ** – эмоциональное истощение, соматизация.

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

К симптомам профессионального выгорания относятся

**Психофизические симптомы:**

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);

- ощущение эмоционального и физического истощения;

- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);

- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);

- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;

- резкая потеря или резкое увеличение веса;

- полная или частичная бессонница;

- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;

- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;

- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

**Социально-психологические симптомы:**

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);

- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;

- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);

- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);

- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);

- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, «что не получится» или «не справлюсь»;

- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

**Поведенческие симптомы:**

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять её - всё труднее и труднее;

- постоянно, без необходимости, берете работу домой, но дома её не делаете;

- руководитель затрудняется в принятии решений;

- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;

- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;

- дистанцированность от коллег и учеников, повышение неадекватной критичности.

Синдром эмоционального выгорания является сложным состоянием, включающим в себя несколько составляющих, имеющих негативную эмоциональную окраску. Такое состояние является неравновесным и отклоняется от оптимального уровня, как в сторону снижения психической активности, так и в сторону повышения.

**Часть 4**

**Профилактика эмоционального и профессионального выгорания педагога**

 Эмоциональное выгорание – это состояние упадка сил, истощения с чувством собственной ненужности, то есть – эмоциональная лабильность, психическая неуравновешенность, деперсонализация.

 Составляющими эмоционального выгорания являются (К. Маслач):

- эмоциональное истощение – чувство пустоты, усталости, вызванное работой, перенапряжением, исчерпанностью;

- деперсонализация – чувство безразличия и негативного отношения к людям, неуважительное отношение к труду и объектам труда;

- редукция профессиональных достижений – неудовлетворение собой, чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Для предотвращения развития синдрома эмоционального выгорания необходимо

- быть внимательны к себе: это поможет своевременно заметить первые симптомы усталости;

- старайтесь себе нравиться;

- выбирайте дело по душе: в соответствии со склонностями и возможностями; это даст возможность найти себя, поверить в собственные силы;

- не стоит искать в работе счастья или спасения. Это деятельность, которая хороша сама по себе;

- не живите жизнью других: живите не вместо людей, а вмести с ними;

- находите время для себя;

- учитесь каждый день трезво анализировать события (можно сделать традицию вечернего пересмотра событий);

- если вам очень хочется, кому-то помочь или сделать за него работу, спросите себя: нужно ли это ему? Может он справится сам?

**Профилактика стресса**

Тем не менее, можно попытаться предпринять профилактические шаги, которые предотвратят, ослабят или исключат данный феномен. Большая роль в борьбе с синдромом эмоционального выгорания принадлежит самому педагогу. Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, педагог не только сможет предотвратить возникновение синдрома эмоционального сгорания, но и достичь снижения степени его выраженности.

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Достижение краткосрочных целей не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию.

2. Использование тайм-аутов. Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо «убежать» от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным.

3. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию. Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь.

4. Профессиональное развитие и самосовершенствование. Одним из способов предохранения от синдрома эмоционального выгорания является обмен педагогическим опытом. Сотрудничество дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Для этого существуют различные курсы повышения квалификации, всевозможные профессиональные объединения, конференции, где встречаются люди с опытом, работающие в других системах, где можно поговорить, в том числе и на отвлеченные темы, сетевое сотрудничество.

5. Избегание ненужной конкуренции. В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к «победе» создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению синдрома эмоционального выгорания.

6. Эмоциональное общение. Когда педагог анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или этот процесс не так явно выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы педагоги в сложных рабочих ситуациях обменивались мнениями с коллегами и искали у них профессиональной поддержки. Если педагог делится своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут найти разумное решение возникшей у него проблемы.

7. Здоровый образ жизни. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений. Неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком усугубляют проявление синдрома эмоционального выгорания.

Очень часто синдром профессионального выгорания педагогов является следствием неудовлетворенности результатами работы, заниженной самооценкой профессиональной деятельности. Если по результатам анкетирования у вас получились низкие результаты самооценки профессиональной деятельности, то

**Способы изменения самооценки**

- Постарайтесь более позитивно относиться к жизни. Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное.

- Относитесь к людям так, как они того заслуживают. Старайтесь видеть в каждом человеке не недостатки, а достоинства.

- Относитесь к себе с уважением. Составьте список своих достоинств. Убедите себя в том, что вы имеете таковые.

- Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе. Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да — то не откладывайте.

- Принимайте решение самостоятельно. Помните, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые вами решения вы всегда можете оправдать и обосновать.

- Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние. Приобретайте любимые книги. Любите свои «слабости».

- Начинайте рисковать. Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика.

- Обретите веру: в человека, в обстоятельства. Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных вопросов.

- Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите.

Долгое время миф об идеальном педагоге, который никогда не сердится, «не выходит из себя», всегда служит примером, препятствовал осознанию учителем своих негативных чувств, что привело к определенным последствиям: деформации личности педагога.

Выход видится не только в признании присущих педагогам чувств, но и в умении работать с ними.

В частности, Р. Ассаджиоли предлагает упражнение, которое позволит приобрести некоторый опыт психологической самопомощи:

1. Возьмите цветные карандаши или фломастеры. Прежде чем приступить к рисунку, позвольте себе на несколько секунд расслабиться, успокоиться.

2. Теперь пусть рука начнет рисовать. Позвольте руке рисовать все, что заблагорассудится, абстрактное и конкретное. Качество рисунка значения не имеет. И пусть рука движется, как хочет — плавно или отрывисто, медленно или быстро.

3. Когда вы почувствуете, что закончили рисунок, изучите его. Действительно ли он закончен или чего-то недостает? Если да, то добавьте все, что хотите.

4. Примите свой рисунок как человека, прибывшего из далекой страны, обычаи которой сильно отличаются от наших. Вместо того чтобы оценивать рисунок, прислушайтесь к тому, что он рассказывает.

5. Проанализируйте свой рисунок и ответьте на вопросы:

- в какой манере выполнен рисунок (по-детски, нервно, механически);

- как использован цвет (цветной или нет, яркий или пастельный, в светлых или темных тонах);

- как использовано пространство (не хватило места, осталось незаполненным или использовано беспорядочно);

- статичный или динамичный рисунок (есть ли движение, плавное оно или отрывистое, сдержанное или стремительное);

- каково взаимоотношение между элементами (противостоят друг другу, теснятся, нарисованы вместе, отдельно);

- каково общее настроение (мрачное, напряженное). Данное упражнение помогает лучшему пониманию и художественному выражению чувств.

**Релаксационные техники в работе с педагогами**

Автоматическая реакция тревоги, согласно теории Г. Селье, состоит из трех последовательных фаз: импульс, стресс, адаптация. Иными словами, если наступает стресс, то вскоре стрессовое состояние идет на убыль, человек, так или иначе, успокаивается. Если же адаптация нарушается (или вообще отсутствует), то возможно возникновение некоторых психосоматических заболеваний или расстройств. Следовательно, если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую из трех фаз стресса. Тем самым он может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или, если стрессовая ситуация еще не наступила, ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

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, хотя, для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение.

Большинство педагогов уже 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, снижать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.

Выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и помогает достичь душевного равновесия. 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 примерами релаксационных упражнений и тренингом «Как избежать профессионального выгорания» вы можете познакомиться самостоятельно в Приложении 2 и 3.

**Часть 5.**

**Инновационная деятельность как условие предотвращения профессионального выгорания**

Самооценка относится к наиболее устойчивым психологическим характеристикам человеческой личности. Ее трудно изменить. Она складывается в раннем детстве и зависит как от врожденных факторов, так и от обстоятельств жизни. Наибольшее влияние на самооценку индивида оказывает отношение окружающих. Ведь самооценка формируется благодаря непрерывному сравнению себя с другими людьми. Чтобы научиться преодолевать себя, необходимо:

- бросить смелый и трезвый взгляд внутрь себя;

- изучить свой характер, темперамент и ряд других психологических свойств, особенно тех, которые важны для взаимодействия с другими людьми;

- постоянно копаться в себе, выискивать «психологический мусор», стараясь либо выбросить его (волевое преодоление), либо упрятать за фасад (формирование своего положительного имиджа).

Самооценка связана также с самоуважением. От себя не убежишь и не скроешься, поэтому каждый из нас должен видеть себя со стороны: кто я такой; чего ждут от меня другие; в чем совпадают и расходятся наши интересы.

Поэтому, проведя самооценку, педагог видит, что он удовлетворен или неудовлетворен своей деятельностью, если неудовлетворен, то следует искать новые пути и подходы, т.е. обратить внимание на инновации.

Что же такое «Инновационная деятельность»?

Практически все педагоги видят в данном понятии две основные составляющие: это что-то новое по сравнению с предыдущим, и это новое направлено на повышение качества образования. В целом суть определения обозначена достаточно верно. В современном понимании инновация - это «проявление новых форм или элементов чего-либо, а также вновь образовавшаяся форма, элемент». Синонимом инновации является понятие «новшество».

В педагогике понятие «инновационная деятельность» рассматривается несколько глубже и имеет широкий смысловой диапазон. Это целенаправленная педагогическая деятельность, основанная на осмыслении собственного педагогического опыта при помощи сравнения и изучения образовательного процесса с целью достижения более высоких результатов, получения нового знания, внедрения новой педагогической практики, это творческий процесс по планированию и реализации педагогических новшеств, направленных на повышение качества образования.

Несмотря на различные трактовки понятия, главным показателем инновации является прогрессивное начало в развитии образовательного учреждения по сравнению со сложившимися традициями и массовой практикой.

**Основные признаки инновационной деятельности педагога.**

Инновационная деятельность и ее процесс во многом зависят от инновационного потенциала педагога. Поэтому есть необходимость рассмотреть эту категорию.

Инновационный потенциал личности связывают со следующими основными параметрами:

- творческая способность генерировать и продуцировать новые представления и идеи, а главное - проектировать и моделировать их в практических формах;

- открытость личности новому, отличному от своих представлений, что базируется на толерантности личности, гибкости и панорамности мышления;

- культурно-эстетическая развитость и образованность;

- готовность совершенствовать свою деятельность, наличие внутренних, обеспечивающих эту готовность средств и методов;

- развитое инновационное сознание (ценность инновационной деятельности в сравнении с традиционной, инновационные потребности, мотивация инновационного поведения).

Под готовностью педагога к инновационной деятельности принято понимать сформированность необходимых для этой деятельности *личностных* (большая работоспособность, умение выдерживать действие сильных раздражителей, высокий эмоциональный статус, готовность к творчеству) и *специальных* качеств (знание новых технологий, овладение новыми методами обучения, умение разрабатывать проекты, умение анализировать и выявлять причины недостатков).

Инновационная деятельность педагога имеет свою специфику. Она предполагает наличие определенной степени свободы действий у соответствующих субъектов. В силу специфики новаторской, поисковой работы она осуществляется за пределами существующего опыта и лишь частично может регулироваться и контролироваться действующими институтами. Поэтому общество вынуждено доверять педагогу, полагая, что в процессе свободного поиска истины, новых решений и способов реализации стоящих перед обществом задач, он не предпримет действий, способных в дальнейшем нанести ущерб интересам общества. Следовательно, свобода творчества должна сопрягаться с высочайшей личной ответственностью субъекта инновационного поиска.

Необходимым условием успешной реализации инновационной деятельности педагога являются умения принимать инновационное решение, идти на определенный риск, успешно разрешать конфликтные ситуации, возникающие при реализации новшества, снимать барьеры.

**Что в работе педагога можно определить как инновационную деятельность?**

С одной стороны, легко перечисляем то, что считаем инновационным в своей работе: содержание, технологии, методики, подходы, которые, действительно, являются инновационными в современных условиях. С другой стороны, доказать (обосновать), а тем более описать (представить) свою инновационную деятельность вряд ли под силу каждому из нас. Поскольку инновация – это не просто фиксация факта, это целая система в работе педагога, в описании которой должны быть указаны содержание, цель, сроки реализации, проблемы, на решение которых направлена инновация, способы диагностики результатов инновационной практики, формы представления опыта.

По назначению инновации в образовании можно условно разделить на общие и частные. К общим инновациям относятся глобальные концепции современного образования: оптимизация процесса обучения, гуманистические положения и практические технологии, организация и управление педагогическими процессами, информационные технологии. К частным инновациям отнесем авторские нововведения, которые разрабатываются в унисон современной парадигме образования и внедряются непосредственно в учреждении образования.

Самые распространенные и значимые инновации по их принадлежности к образовательному процессу связаны:

- с переходом к деятельностной парадигме образования, внедрением компетентностного подхода в образовании, так как традиционный «знаниевый» подход, ориентированный на достигнутый уровень развития наук и технологий, принципиально не отвечает требованиям динамично развивающегося общества (содержание образования);

- организацией образовательного процесса и внедрением новых образовательных технологий, являющихся ведущим фактором развития инновационного процесса обучения (методики, технологии, методы и средства обучения);

- профилизацией и специализацией общего образования, что позволяет формировать глобальную систему открытого, гибкого, индивидуализированного, непрерывного образования человека в течение всей его жизни (организационные формы образования);

- профессионализацией управленческой деятельности как одним из условий успешности и эффективности инновационных процессов в образовании (управление ОУ).

В зависимости от концептуальных положений обновления и содержания образования инновационные процессы можно разделить на методико-ориентированные и проблемно-ориентированные.

В основе методико-ориентированных инновационных процессов лежат реализации той или иной образовательной технологии и методики, например:

- применение современных информационных технологий;

- применение принципа интеграции содержания образования;

- развивающее обучение;

- дифференцированное обучение;

- проектное обучение;

- проблемное обучение;

- программированное обучение;

- модульное обучение.

В рамках методико-ориентированных педагогических технологий обязательным условием профессиональной практической деятельности, подготовленности, компетентности и педагогического мастерства преподавателя должны стать следующие подходы к современной организации обучения:

- личностно-ориентированный подход. Для достижения личностного роста обучающихся используется стратегия сотрудничества, помощи, понимания, уважения и поддержки при выборе методов и средств работы;

- сущностный подход отражается во взаимодействии педагогов в направлении развития способностей обучающихся на основе формирования сущностных системных знаний при установлении межпредметных связей;

- операционно-деятельностный подход основывается на ключевых позициях государственных образовательных стандартов. Умение действовать у учащихся формируется в процессе приобретения знаний, то есть знания усваиваются в ходе их практического применения;

- профессионально ориентированный (компетентностный)подход к обучению выражается в формировании у школьников профессиональной компетентности и профессиональных установок;

- акмеологический подход тесно связан с сущностным подходом при организации инновационного образования, заключающегося в разработке новых и обновлении существующих средств и методов обучения для формирования у обучающихся творческого мышления, саморазвития, самосовершенствования, самообразования и самоконтроля;

- креативно-развивающийся подход формирует у ребят продуктивное мышление и творческое отношение к деятельности, качества и способности творческой личности, научно-творческие умения и навыки;

- контекстный подход выражается в соответствии содержания изучаемых предметов государственному образовательному стандарту.

Существует множество форм и методов по профилактике эмоционального выгорания педагогов, но одним из самых важных обстоятельств является самосовершенствование.

Следует учесть, что инновационные подходы необходимо использовать не только при планировании профессиональной деятельности, но и при проведении самооценки и саморегуляции.

**ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К РАБОТЕ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ**

Так, чтобы избежать синдрома эмоционального и профессионального выгорания следует:

**1. Забота о себе и снижение уровня стресса:**

— стремиться к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворению потребности в общении;

— уметь отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

**2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:**

— стремиться находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;

— стремиться бороться со своими негативными убеждениями;

— принимать активное участие в деятельности сообществ.

**3. Повышение уровня профессионального мастерства.**

- повышать уровень профессионального мастерства;

- работать с супервизором.

Для этого можно выполнять следующие упражнения:

Упражнение 1. «Стратегии самопомощи»

1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»

Первый список может выглядеть так:

1) играю со своими детьми

2) читаю, лежа на диване

3) работаю в саду

4) встречаюсь с друзьями

5) смотрю телевизор

Второй список может выглядеть так:

1) играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и счастье

2) работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы

3) встречаюсь с друзьями, стараясь оценить роскошь человеческого общения и т.д.

2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

Упражнение 2. «Обещание самому себе»

1. Запишите три пункта, которые вы могли бы сделать в каждой из трех областей: профессиональной, организационной и личной.

2. Пометьте звездочкой те пункты в каждом разделе, которые вы можете выполнить в течение следующего месяца.

3. В каждом разделе подчеркните тот пункт, который вы можете попробовать выполнить уже на следующей неделе.

Ваш лист может выглядеть примерно так:

Личная сфера

1. Взять отпуск

2. Делать зарядку\*

3. Встретиться с близкой подругой\*

Профессиональная сфера

1. Договориться о супервизии\*

2. Брать перерыв после работы с трудным клиентом

3. Прогуливаться в конце рабочего дня\*

Организационная сфера

1. Провести дискуссию с коллегами по теме профессионального сгорания\*

2. Устроить вечеринку сотрудников\*

3. Собраться для обсуждения

Упражнение 3. «Оценка личного плана работы по предупреждению профессионального выгорания»

Просмотрите лист своих планов и попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. Эта деятельность помогает мне уйти от мыслей о работе?

2. Могу ли я придать этой деятельности некий новый смысл?

3. Может ли эта деятельность дать мне ощущение связи с чем-то большим, чем «я», или осознание новых аспектов жизни?

4. Что будет, если я попробую осуществлять эту деятельность с полным осознанием, то есть максимально полно осознавая свои мысли, чувства, телесные ощущения?

**ТЕХНОЛОГИИ МОДЕЛИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Помогают осмыслить и интегрировать все ресурсы человека, необходимые для эффективной профессиональной деятельности, а также выйти за пределы личностных пристрастий и рассмотреть свою деятельность как служение своим идеалам и ценностям технологии моделирования профессиональной деятельности. В данных технологиях анализируются:

Окружение. Какие люди и вещи, где и когда окружают вас при достижении вами своей цели?

Поведение. Что вы делаете в данном окружении для достижения цели

Способности. Какие способности поддерживают эти виды поведения?

Убеждение и ценности. Почему важно использовать именно эти способности, осуществлять именно такое поведение в рамках достижения вашей цели?

Идентичность. Кто вы такой, поддерживающий именно эти ценности и убеждения, чем вы отличаетесь от других людей в данном окружении? Используйте метафору для своего личностного своеобразия.

Миссия. Представьте, как можно более детально образ себя в будущем, полностью реализовавшего свои цели. Всмотритесь, вслушайтесь, почувствуйте себя в этом опыте. Ощутите себя обладающим всеми ресурсами, необходимыми для успешной реализации цели. Создайте метафору миссии.

**ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ**

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Определим способы саморегуляции:

— смех, улыбка, юмор;

— размышления о хорошем, приятном;

— различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

— рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;

— мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

— «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;

— прогулка на свежем воздухе;

— чтение стихов;

— высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Это способствует достижению следующего эффекта:

Эффекты саморегуляции:

— эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности),

— эффект восстановления (ослабление проявлений утомления),

— эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Чтобы определить эффективные приемы саморегуляции необходимо ответить на следующие вопросы:

- Что помогает вам поднять настроение, переключиться?

- Что вы можете использовать из вышеперечисленных способов?

- Составьте перечень этих способов, добавив свои.

- Подумайте, какие из них вы можете использовать сознательно,

когда чувствуете напряженность или усталость.

В приложении 4 Вы сможете самостоятельно познакомиться со способами саморегуляции и самоподдержки.

**Приложение 1 Самооценка профессиональной деятельности педагога**

(Ф.И.О.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(образовательное учреждение, преподаваемый предмет)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(имеющаяся квалификационная категория)

Уважаемый учитель!

Ваша профессиональная деятельность одна из самых важных и сложных. Для того чтобы больше узнать о том, какие приемы и способы Вы используете в своей работе, предлагаем Вам заполнить лист самооценки. Надеемся, что, предлагаемая методика будет содействовать Вашему профессиональному развитию. Вы сможете по достоинству оценить собственные сильные стороны, выявить резервы для дальнейшего профессионального роста.

Вам предлагается оценить ряд утверждений, которые отражают отдельные действия и качества, необходимые для профессиональной педагогической деятельности, используя 5-ти балльную шкалу:

5 – Вы абсолютно согласны с утверждением

4 – Вы скорее согласны с утверждением

3 – Вы выбираете нечто среднее, ваше мнение зависит от ситуации, обстоятельств, дополнительных факторов

2 – Вы скорее не согласны с утверждением

1 – Вы абсолютно не согласны с утверждением

**Отмечайте Ваш ответ знаком «+» в соответствующей колонке.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Утверждения** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  | Я безразличен(-на) к критике в свой адрес  |  |  |  |  |  |
|  | Я поощряю даже самые маленькие успехи обучающихся |  |  |  |  |  |
|  | Я хорошо знаю основные нормативные документы, отражающие требования к содержанию и результатам обучения по своему предмету  |  |  |  |  |  |
|  | Я умею устанавливать отношения сотрудничества с обучающимися |  |  |  |  |  |
|  | Окружающие не прислушиваются к моим предложениям |  |  |  |  |  |
|  | Считаю важным различать цель и тему урока  |  |  |  |  |  |
|  | На моих уроках отсутствуют условия для формирования устойчивой позитивной мотивации обучающихся |  |  |  |  |  |
|  | Мое знание внутрипредметных и межпредметных связей требует серьезного улучшения |  |  |  |  |  |
|  | Новаторство – кредо каждого хорошего учителя |  |  |  |  |  |
|  | На моих уроках обучающиеся делают все по алгоритму, они не рассуждают самостоятельно |  |  |  |  |  |
|  | Мой общий кругозор достаточно ограничен |  |  |  |  |  |
|  | Все мои обучающиеся принимают участие в постановке целей и задач урока |  |  |  |  |  |
|  | Я не считаю нужным анализировать уровень усвоения предлагаемого материала и развития обучающихся  |  |  |  |  |  |
|  | У меня достаточно поверхностное представление о возрастных особенностях обучающихся |  |  |  |  |  |
|  | Я не считаю необходимым демонстрировать успехи обучающихся их родителям (другим взрослым) |  |  |  |  |  |
|  | Я не применяю на уроках новые информационно-коммуникативные технологии |  |  |  |  |  |
|  | Я затрудняюсь в обосновании достоинств и ограничений выбранной мною образовательной программы  |  |  |  |  |  |
|  | Я умею разрешать конфликты оптимальным способом |  |  |  |  |  |
|  | Для меня характерно «держать себя в руках» |  |  |  |  |  |
|  | У меня есть большой опыт участия в работе групп по разработке программ, дидактических и методических материалов |  |  |  |  |  |
|  | Я уделяю много внимания формированию навыков учебной деятельности у обучающихся |  |  |  |  |  |
|  | Я отдаю предпочтение обучающимся, которые тщательно и точно выполняют требования учителя |  |  |  |  |  |
|  | Используемый мною набор дидактических и методических материалов для различных категорий, обучающихся достаточно ограничен |  |  |  |  |  |
|  | При принятии решения в проблемной ситуации отдаленные последствия не важны |  |  |  |  |  |
|  | Считаю, что учитель не обязан комментировать обучающимся выставляемые им оценки |  |  |  |  |  |
|  | Я обращаю внимание на плохое настроение своих коллег  |  |  |  |  |  |
|  | При постановке целей урока должны доминировать нормативные требования, а не индивидуальные особенности обучающихся  |  |  |  |  |  |
|  | Я так организую урок, чтобы обучающиеся рассуждали, дискутировали, выполняли нестандартные задания |  |  |  |  |  |
|  | Моя рабочая программа не предполагает решение воспитательных задач |  |  |  |  |  |
|  | У меня легко получается решать несколько задач одновременно |  |  |  |  |  |
|  | Я не трачу время на то, чтобы обучающиеся формулировали цель их деятельности на уроке |  |  |  |  |  |
|  | Лишь некоторые обучающиеся с большой заинтересованностью работают на моих уроках |  |  |  |  |  |
|  | При подготовке к урокам, помимо основного материала, я использую дополнительные материалы по предмету  |  |  |  |  |  |
|  | У меня нет дидактических и методических материалов, разработанных самостоятельно  |  |  |  |  |  |
|  | Мне приходится часто слышать, что обучающиеся не поняли изложенный мною материал |  |  |  |  |  |
|  | Моя осведомленность об актуальных событиях социальной жизни достаточно ограничена |  |  |  |  |  |
|  | Все мои обучающиеся хорошо осознают причины своих успехов и неудач |  |  |  |  |  |
|  | Побуждаю обучающихся самостоятельно ставить и решать задачи с высокой степенью свободы и ответственности (например, подготовить задание со слабым обучающимся; придумать задания для самостоятельной работы и т. п.) |  |  |  |  |  |
|  | Я использую в педагогических целях даже «внештатные» ситуации, казалось бы, не имеющие отношения к изучаемому предмету |  |  |  |  |  |
|  | Я умею сохранять спокойствие в самых непредвиденных ситуациях |  |  |  |  |  |
|  | Обучающимся не обязательно знать критерии оценивания их работы  |  |  |  |  |  |
|  | Мне очень трудно управлять ходом беседы или переговоров |  |  |  |  |  |
|  | Я постоянно предлагаю обучающимся самостоятельно осуществлять контроль за достигнутыми результатами |  |  |  |  |  |
|  | Я не умею дозировать задачи так, чтобы обучающиеся почувствовали свой успех |  |  |  |  |  |
|  | Я всегда готовлю разные варианты проведения уроков для обучающихся разного уровня одной параллели |  |  |  |  |  |
|  | Моя рабочая программа недостаточно обоснована |  |  |  |  |  |
|  | У меня есть значительный опыт совместной работы по подготовке и реализации различных мероприятий, проектов, программ и др. |  |  |  |  |  |
|  | На моем рабочем месте всегда порядок |  |  |  |  |  |
|  | На моих уроках обучающиеся не могут ответить на вопрос "Что должно быть достигнуто в результате занятия?" |  |  |  |  |  |
|  | Мотивация обучающихся – это ответственность учителя |  |  |  |  |  |
|  | Мне нужна дополнительная подготовка, чтобы преподавать свой предмет студентам вуза  |  |  |  |  |  |
|  | Считаю, что можно успешно изложить новый материал без учета ранее освоенных знаний и умений |  |  |  |  |  |
|  | Я легко поддерживаю разговоры на отвлеченные или связанные с другими предметами темы  |  |  |  |  |  |
|  | Никто из обучающихся на моих уроках не принимает участие в постановке целей и задач |  |  |  |  |  |
|  | Я преподаю такой предмет, который не может заинтересовать обучающихся |  |  |  |  |  |
|  | Мнение и реакция других участников образовательного процесса неважны при принятии педагогических решений |  |  |  |  |  |
|  | На моих уроках часто используются приемы взаимооценки и самооценки обучающихся  |  |  |  |  |  |
|  | Мне всегда интересно, какие чувства вызывают у других людей мои слова и поступки |  |  |  |  |  |
|  | Обычно я озвучиваю цель урока несколько раз в течение занятия |  |  |  |  |  |
|  | Мои обучающиеся смело берутся за трудные задачи |  |  |  |  |  |
|  | Я владею ограниченным набором современных методов преподавания |  |  |  |  |  |
|  | Я создаю рабочую атмосферу и поддерживаю дисциплину на уроке недирективными методами  |  |  |  |  |  |
|  | В плане урока я всегда пошагово прописываю этапы достижения цели |  |  |  |  |  |
|  | Негативное отношение к учебе – это следствие ошибок в педагогической деятельности  |  |  |  |  |  |
|  | Нет "каверзных" вопросов от обучающихся, а есть незнание учителя |  |  |  |  |  |
|  | Мои методические и дидактические разработки никогда не становились победителями конкурсов  |  |  |  |  |  |
|  | Гуманизм учителя не является важным критерием оценки его работы |  |  |  |  |  |
|  | Я часто затрудняюсь сделать цели урока личностно значимыми для обучающихся |  |  |  |  |  |
|  | Бывает, что я ставлю обучающемуся высокую оценку не за правильный, а за творческий ответ |  |  |  |  |  |
|  | Я хорошо ориентируюсь в социальной ситуации класса, знаю и учитываю взаимоотношения обучающихся в педагогических целях  |  |  |  |  |  |
|  | Я легко меняю принятое решение под влиянием новой информации |  |  |  |  |  |
|  | Формирование навыков самооценки у обучающихся не относится к задачам учителя |  |  |  |  |  |

**Обработка результатов самооценки**

После заполнения листа самооценки рассчитываются средние значения для каждого показателя и итоговый балл, отражающий представления педагога об уровне его квалификации. В случае использования листа самооценки с непрерывной шкалой (см. выше) осуществляется перевод сделанных на отрезке отметок в пятибалльную шкалу. Для удобства преобразования можно использовать специальную линейку (с делениями 1, 2, 3, 4, 5), которая будет накладываться на шкалу самооценки.

Ниже представлены сводная таблица показателей и параметров самооценки (таблица 1) и ключ (таблица 2) для перевода ответов педагога в баллы и подсчета количественных показателей по отдельным компетенциям.

**Сводная таблица показателей и параметров для самооценки**

Таблица 1

**1. Компетентность в области личностных качеств**

**1.1. Эмпатийность и социорефлексия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Я чутко отношусь к критике в свой адрес  | 1  | Я безразличен(-на) к критике в свой адрес  |
| Я не обращаю внимание на плохое настроение своих коллег  | 26 | Я обращаю внимание на плохое настроение своих коллег  |
| Я достаточно легко управляю ходом беседы или переговоров  | 42  | Мне очень трудно управлять ходом беседы или переговоров  |
| Мне совсем неинтересно, какие чувства вызывают у других людей мои слова и поступки  | 58 | Мне всегда интересно, какие чувства вызывают у других людей мои слова и поступки  |

**1.2. Самоорганизованность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Как правило, окружающие прислушиваются к моим предложениям  | 5  | Окружающие не прислушиваются к моим предложениям  |
| Мне очень трудно «держать себя в руках»  | 19 | Для меня характерно «держать себя в руках»  |
| Мне трудно решать несколько задач одновременно  | 30  | У меня легко получается решать несколько задач одновременно  |
| На моем рабочем месте всегда творческий беспорядок  | 48  | На моем рабочем месте всегда порядок  |

**1.3. Общая культура**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Меня отличает широкий общий кругозор  | 11  | Мой общий кругозор достаточно ограничен  |
| Я хорошо осведомлен(а) об актуальных событиях социальной жизни  | 36 | Моя осведомленность об актуальных событиях социальной жизни достаточно ограничена  |
| Мне трудно поддерживать разговоры наотвлеченные или связанные с другими предметами темы  | 53 | Я легко поддерживаю разговоры на отвлеченные или связанные с другими предметами темы  |
| Гуманизм учителя – обязательный критерий оценки его работы  | 67 | Гуманизм учителя не является важным критерием оценки его работы  |

**2. Компетентность в области постановки целей и задач педагогической**

**деятельности**

**2.1. Умение ставить цели и задачи в соответствии с возрастными и**

**индивидуальными особенностями обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Я хорошо знаю возрастные особенности обучающихся  | 14 | У меня достаточно поверхностное представление о возрастных особенностях обучающихся  |
| Я ставлю цели урока в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся  | 27 | При постановке целей урока должны доминировать нормативные требования, а не индивидуальные особенностиобучающихся  |
| Я считаю, что обучающиеся неспособны самостоятельно осуществлять контроль за достигнутыми результатами  | 43  | Я постоянно предлагаю обучающимся самостоятельно осуществлять контроль за достигнутыми результатами  |
| Достаточно лишь однократного упоминания о цели урока  | 59 | Обычно я озвучиваю цель урока несколько раз в течение занятия  |

**2.2. Умение перевести тему урока в педагогическую задачу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Считаю, что цель и тема урока – это одно и тоже  | 6 | Считаю важным различать цель и тему урока  |
| Я помогаю обучающимся сформулировать цель их деятельности на уроке  | 31 | Я не трачу времени на то, чтобы обучающиеся формулировали цель их деятельности на уроке  |
| На моих уроках все обучающиеся могут ответить на вопрос "Что должно быть достигнуто в результате занятия?"  | 49  | На моих уроках обучающиеся не могут ответить на вопрос " Что должно быть достигнуто в результате занятия?"  |
| В плане урока я прописываю процесс достижения цели в обобщенном виде  | 63  | В плане урока я всегда пошагово прописываю этапы достижения цели  |

**2.3. Умение вовлечь обучающихся в процесс формулирования целей и задач**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Постановка целей и задач урока - исключительно дело учителя  | 12  | Все обучающиеся принимают участие в постановке целей и задач урока  |
| Мои обучающиеся плохо осознают причины своих успехов и неудач  | 37 | Все мои обучающиеся хорошо осознают причины своих успехов и неудач  |
| Все обучающиеся на моих уроках принимают участие в постановке целей и задач  | 54 | Никто из обучающихся на моих уроках не принимает участие в постановке целей и задач  |
| Я всегда могу сделать так, чтобы цели урока стали личностно значимыми для обучающихся  | 68  | Я часто затрудняюсь сделать цели урока личностно значимыми для обучающихся  |

**3. Компетентность в области мотивации учебной деятельности**

**3.1. Умение создавать ситуации, обеспечивающие успех в учебной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Я поощряю только самые значительные успехи обучающихся  | 2 | Я поощряю даже самые маленькие успехи обучающихся  |
| Я использую разнообразные способы для демонстрации успехов обучающихся их родителям (другим взрослым)  | 15  | Я не считаю необходимым демонстрировать успехи обучающихся их родителям(другим взрослым)  |
| Я умею дозировать задачи так, чтобы обучающиеся почувствовали свой успех  | 44  | Я не умею дозировать задачи так, чтобы обучающиеся почувствовали свой успех  |
| Мои обучающиеся не любят браться за трудные задачи  | 60 | Мои обучающиеся смело берутся за трудные задачи  |

**3.2. Умение создавать условия обеспечения позитивной мотивации обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| На моих уроках созданы условия для формирования устойчивой позитивной мотивации обучающихся  | 7 | На моих уроках отсутствуют условия для формирования устойчивой позитивной мотивации обучающихся  |
| Все обучающиеся с большой заинтересованностью работают на моих уроках  | 32 | Лишь некоторые обучающиеся с большой заинтересованностью работают на моих уроках  |
| Мотивация обучающихся – это их личная ответственность  | 50 | Мотивация обучающихся – это ответственность учителя  |
| Учитель не отвечает за негативное отношение обучающихся к учебе  | 64 | Негативное отношение к учебе – это следствие ошибок в педагогической деятельности  |

**3.3. Умение создавать условия для самомотивирования обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Я отдаю предпочтение обучающимся, которые тщательно и точно выполняют требования учителя  | 22  | Я отдаю предпочтение самостоятельным и творческим обучающимся  |
| Побуждаю обучающихся самостоятельно ставить и решать задачи с высокой степенью свободы и ответственности (например, подготовить задание со слабым обучающимся; придумать задания для самостоятельной работы и т. п.)  | 38  | Я не считаю, что необходимо побуждать обучающихся самостоятельно ставить и решать задачи с высокой степенью свободы и ответственности  |
| Я смог (смогла) обеспечить заинтересованность обучающихся в преподаваемом мною предмете  | 55  | Я преподаю такой предмет, который не может заинтересовать обучающихся  |
| Я ставлю обучающемуся высокую оценку только за правильный, а не за творческий ответ  | 69 | Бывает, что я ставлю обучающемуся высокую оценку не за правильный, а за творческий ответ  |

**4. Компетентность в области обеспечения информационной основы**

**деятельности**

**4.1. Компетентность в методах преподавания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Я регулярно применяю на уроках новые информационно-коммуникативные технологии  | 16 | Я не применяю на уроках новые информационно-коммуникативные технологии  |
| На моих уроках нет места для рассуждений и дискуссий обучающихся, выполнения ими нестандартных заданий  | 28  | Я так организую урок, чтобы обучающиеся рассуждали, дискутировали, выполняли нестандартные задания  |
| Уроки для обучающихся одной параллели я всегда провожу по единому сценарию  | 45 | Я всегда готовлю разные варианты проведения уроков для обучающихся разного уровня одной параллели  |
| Я хорошо владею различными современными методами преподавания и использую их на своих уроках  | 61  | Я владею ограниченным набором современных методов преподавания  |

**4.2. Компетентность в предмете преподавания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Я хорошо знаю внутрипредметные и межпредметные связи своей учебной дисциплины с другими  | 8 | Мое знание внутрипредметных и межпредметных связей требует серьезного улучшения  |
| При подготовке к урокам, я использую только программный материал и считаю, что по моему предмету дополнительные материалы излишни  | 33  | При подготовке к урокам, помимо основного материала, я использую дополнительные материалы по предмету  |
| Моих знаний достаточно для того, чтобы преподавать свой предмет студентам вуза  | 51 | Мне нужна дополнительная подготовка, чтобы преподавать свой предмет студентам вуза |
| Нет незнания учителя, а есть "каверзные" вопросы от обучающихся  | 65  | Нет "каверзных" вопросов от обучающихся, а есть незнание учителя  |

**4.3. Компетентность в субъективных условиях деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Я регулярно анализирую уровень усвоения предлагаемого материала и развития обучающихся на основе устных и письменных ответов, достигнутых результатов и др. показателей  | 13  | Я не считаю нужным анализировать уровень усвоения предлагаемого материала и развития обучающихся  |
| Я имею набор разнообразных дидактических и методических материалов для различных категорий обучающихся  | 23 | Используемый мной набор дидактических и методических материалов для различных категорий обучающихся достаточно ограничен  |
| Я считаю, что нет необходимости использовать «внештатные» ситуации, не имеющие отношения к изучаемому предмету, в педагогических целях  | 39  | Я использую в педагогических целях даже «внештатные» ситуации, казалось бы, не имеющие отношения к изучаемому предмету  |
| Я плохо ориентируюсь в социальной ситуации, и практически не учитываю взаимоотношения обучающихся в педагогических целях  | 70  | Я хорошо ориентируюсь в социальной ситуации, знаю и учитываю взаимоотношения обучающихся в педагогических целях  |

**5. Компетентность в области разработки программы деятельности и**

**принятия педагогических решений**

**5.1. Умение выбрать и реализовать образовательную программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мое знание основных нормативных документов, отражающих требования по преподаваемому предмету требует серьезного улучшения  | 3 | Я хорошо знаю основные нормативные документы, отражающие требования к содержанию и результатам обучения по своему предмету  |
| Я очень хорошо осознаю достоинства и ограничения реализуемой мною образовательной программы  | 17  | Я затрудняюсь в обосновании достоинств и ограничений реализуемой мною образовательной программы  |
| Моя рабочая программа не предполагает решение воспитательных задач  | 29  | Моя рабочая программа предполагает решение воспитательных задач  |
| Моя рабочая программа составлена с учетом нормативных требований, темпа усвоения материала, преемственности и др. моментов, повышающих ее обоснованность  | 46  | Моя рабочая программа не достаточно обоснована  |

**5.2. Умение разработать собственные программные, методические и дидактические материалы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Можно быть хорошим учителем, не являясь новатором  | 9  | Новаторство – кредо каждого хорошего учителя  |
| Я никогда не работал(а) в группах по разработке программ, дидактических и методических материалов  | 20  | У меня есть большой опыт участия в работе групп по разработке программ, дидактических и методических материалов |
| У меня есть достаточный по объему и качеству набор самостоятельно разработанных дидактических и методических материалов  | 34  | У меня нет дидактических и методических материалов, разработанных самостоятельно  |
| Мои методические и дидактические разработки неоднократно становились победителями конкурсов  | 66  | Мои методические и дидактические разработки никогда не становились победителями конкурсов  |

**5.3. Умение принимать решения в педагогических ситуациях**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принимая решение в острой проблемной ситуации, я думаю даже об отдаленных последствиях  | 24  | При принятии решения в проблемной ситуации отдаленные последствия не важны  |
| В непредвиденных ситуациях у меня не всегда получается сохранять спокойствие  | 40  | Я умею сохранять спокойствие в самых непредвиденных ситуациях  |
| Мнение и реакция других участников образовательного процесса – важное условие при принятии педагогических решений  | 56  | Мнение и реакция других участников образовательного процесса не важны при принятии педагогических решений  |
| Я никогда не изменяю принятое решение под влиянием новой информации  | 71  | Я легко меняю принятое решение под влиянием новой информации  |

**6. Компетентность в области организации учебной деятельности**

**6.1. Умение устанавливать субъект-субъектные отношения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мне сложно устанавливать отношения сотрудничества с обучающимися  | 4  | Я умею устанавливать отношения сотрудничества с обучающимися  |
| Мне очень редко удается разрешить конфликты оптимальным способом  | 18  | Я умею разрешать конфликты оптимальным способом  |
| Я не стремлюсь участвовать в совместной работе по подготовке и реализации различных мероприятий, проектов, программ и др.  | 47  | Меня привлекает совместная работа по подготовке и реализации различных мероприятий, проектов, программ и др.  |
| Только директивные методы обеспечивают рабочую атмосферу и дисциплину на уроке  | 62 | Я создаю рабочую атмосферу и поддерживаю дисциплину на уроке недирективными методами  |

**6.2. Умение организовать учебную деятельность обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| На моих уроках все обучающиеся рассуждают самостоятельно  | 10 | На моих уроках обучающиеся делают все по алгоритму, они не рассуждают самостоятельно  |
| Сформированность навыков учебной деятельности у обучающихся – это сфера их личной ответственности  | 21  | Я уделяю много внимания формированию навыков учебной деятельности у обучающихся  |
| Обучающиеся говорят, что я всегда понятно объясняю даже сложный материал  | 35 | Мне приходится часто слышать, что обучающиеся не поняли изложенный мною материал  |
| Я стремлюсь излагать новый материал с учетом знаний и умений, ранее освоенных обучающимися | 52  | Считаю, что можно успешно изложить новый материал без учета ранее освоенных знаний и умений  |

**6.3. Умение реализовать педагогическое оценивание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| При выставлении оценок, я показываю обучающимся их достижения и недоработки  | 25 | Считаю, что учитель не обязан комментировать обучающимся выставляемые им оценки  |
| Я заранее объясняю обучающимся критерии оценивания их работы  | 41  | Обучающимся не обязательно знать критерии оценивания их работы  |
| Я никогда не использую приемы взаимооценки и самооценки на своих уроках  | 57  | На моих уроках часто используются приемы взаимооценки и самооценки обучающихся  |
| Я создаю условия для формирования навыков самооценки у обучающихся  | 72  | Формирование навыков самооценки у обучающихся не относится к задачам учителя  |

**Ключ для подсчета результатов самооценки**

В таблице 1 представлены ключи, содержащие соотнесение порядковых номеров параметров оценки с базовыми педагогическими компетенциями. При обработке данных самооценки следует учитывать, что в методике использованы как прямые, так и обратные шкалы. Прямые параметры означают, что значение параметра находится в прямой зависимости от уровня выраженности соответствующей компетентности – чем больше значение оценки, тем более представлена у педагога данная компетентность. Обратные параметры, напротив, находятся в обратной зависимости с уровнем развития соответствующей компетентности. В ключе (см. табл. 1) учитываются как прямые, так и обратные шкалы оценки.

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Компетенции и их показатели** | **Прямые** **параметры** | **Обратные** **параметры**  |
| **1. Компетентность в области личностных** **качеств**  |  |  |
| 1.1. Эмпатийность и социорефлексия  | 26, 58 | 1, 42 |
| 1.2. Самоорганизованность  | 19, 30, 48  | 5 |
| 1.3. Общая культура  | 53  | 11, 36, 67 |
| **2. Компетентность в области постановки целей и** **задач педагогической деятельности**  |  |  |
| 2.1. Умение ставить цели и задачи в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся  | 43, 59  | 14, 27 |
| 2.2. Умение перевести тему урока в педагогическую задачу  | 6, 63  | 31, 49 74 |
| 2.3. Умение вовлечь обучающихся в процесс формулирования целей и задач  | 12, 37  | 54, 68 |
| **3. Компетентность в области мотивации учебной** **деятельности**  |  |  |
| 3.1. Умение создавать ситуации, обеспечивающие успех в учебной деятельности  | 2, 60  | 15, 44 |
| 3.2. Умение создавать условия обеспечения позитивной мотивации обучающихся  | 50, 64  | 7, 32 |
| 3.3. Умение создавать условия для самомотивирования обучающихся  | 38, 69  | 22, 55 |
| **4. Компетентность в области обеспечения** **информационной основы деятельности**  |  |  |
| 4.1. Компетентность в методах преподавания  | 28, 45 | 16, 61 |
| 4.2. Компетентность в предмете преподавания | 33, 65 | 8, 51 |
| 4.3. Компетентность в субъективных условиях деятельности  | 39, 70  | 13, 23 |
| **5. Компетентность в области разработки** **программы деятельности и принятия** **педагогических решений**  |  |  |
| 5.1. Умение выбрать и реализовать образовательную программы  | 3 17,  | 29, 46 |
| 5.2. Умение разработать собственные программные, методические и дидактические материалы  | 9, 20  | 34, 66 |
| 5.3. Умение принимать решения в педагогических ситуациях  | 40, 71  | 24, 56 |
| **6. Компетентность в области организации** **учебной деятельности**  |  |  |
| 6.1. Умение устанавливать субъект-субъектные отношения  | 4, 18,  | 47, 62 |
| 6.2. Умение организовать учебную деятельность обучающихся  | 21  | 10, 35, 52 |
| 6.3. Умение реализовать педагогическое оценивание  | 57 | 25, 41, 72 |

**Подсчет результатов самооценки проводится пошагово:**

1) Для подсчета результатов самооценки выставленные оценки необходимо перевести в баллы.

Для прямых параметров оценки – оценка соответствует количеству набранных баллов.

Обратные параметры предполагают перевод оценок в баллы согласно следующей шкале:

Оценке 1 – присваивается 5 баллов

Оценке 2 – присваивается 4 балла

Оценке 3 – присваивается 3 балла

Оценке 4 – присваивается 2 балла

Оценке 5 – присваивается 1 балл

2) Баллы суммируются и высчитывается среднее арифметическое значение по каждому показателю (всего 18 показателей).

3) Подсчитывается среднее арифметическое по каждой компетенции (всего 6 компетенций).

4) Подсчитывается среднее арифметическое по всей методике. Используется та же формула, что и при определении уровня профессиональной квалификации учителя по результатам экспертной оценки:

ПК (с) =∑ (Xi ЛК (с) + Xi ПЦ (с)+ Xi МД (с)+ Xi ИОД (с) + Xi ПД (с) +Xi ОУД (с)) / 6

Где: ПК (с) – показатель самооценки уровня квалификации

Хi – среднее значение самооценки по каждой из шести компетенций

ЛК (с) - Самооценка компетентности в области личностных качеств.

ПЦ (с) - Самооценка компетентности в области постановки целей и задач педагогической деятельности.

МД (с) - Самооценка компетентности в области мотивации учебной деятельности.

ИОД (с) - Самооценка компетентности в области обеспечения информационной основы деятельности.

ПД (с) - Самооценка компетентности в области разработки программы деятельности и принятия педагогических решений.

ОУД (с) - Самооценка компетентности в области организации учебной деятельности.

Данный показатель отражает уровень самооценки профессиональной компетентности педагогом.

**Приложение 2**

**Примеры релаксационных упражнений**

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.

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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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).

8. 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.

9. Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. 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.

10. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь 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.

**Будьте здоровы как морально, так и физически!!!**

**Приложение 3**

**Тренинг «Как избежать профессионального выгорания?»**

**Цель тренинга**: создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья учителей.

**Задачи тренинга**:

* актуализировать процесс самоанализа сотрудников;
* познакомить с приемами саморегуляции;
* научить психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния;
* оптимизировать самооценку педагогов;
* снять эмоциональное напряжение;
* сформировать позитивное мышление учителей (самовосприятие и восприятие окружающей действительности).

Путешествие в прошлое

Вспомните тот период времени, когда вы были совершенно спокойны, расслаблены, ощущали гармонию с самим собой и с окружающими.

Вспомните все в мельчайших подробностях.

Например, речь может идти о путешествии на море, о походе в горы, об экскурсии.

Вспомните ваши ощущения относительно всех каналов восприятия информации: визуальный (что вы видите), аудиальный (какие звуки вам вспоминаются), кинестетический (что вы ощущаете).

Каждый раз при воспоминании у вас возникают соответствующие ощущения. Скажите себе: этот образ вызывает во мне состояние умиротворения, спокойствия, расслабленности.

Пусть путешествие в прошлое продолжается до тех пор, пока оно доставляет вам удовольствие. Осуществляйте такие путешествия как можно чаще, когда вам нужно отдохнуть после серьезной травмирующей ситуации или перед трудным делом.

Синдром Джелло

Это техника расслабления мышц.

Суть метода — последовательное расслабление всех мышц тела от пальцев ног до макушки. Представляйте себе, как при расслаблении из вашего тела постепенно уходит напряжение.

Для этого можно использовать визуальный образ вашего тела, собранного из воздушных шаров. Вы последовательно открываете клапаны и начинаете медленно выпускать воздух до тех пор, пока шары не превратятся в полоски. Сначала открывается клапан на ногах, затем на груди, на руках, на шее, на голове.

Полностью расслабившись, медленно и глубоко дышите животом, пока не появится ощущение умиротворенности и покоя.

Второй вариант. В состоянии расслабленности методично напрягайте и расслабляйте каждую группу мышц, концентрируя внимание сначала на напряжении, а затем на расслаблении мышц (соблюдение контрастности ощущений: напряжение — пауза — расслабление).

Можно записать на пленку приведенный ниже текст, чтобы делать под него упражнение.

Закройте глаза. Думайте о том, что все мышцы вашего тела расслабляются.

Сожмите кисти рук в кулаки — расслабьтесь.

Сожмите руки в локтевых суставах до полного напряжения — выпрямите руки и расслабьтесь.

Вытяните руки вдоль тела и расслабьте их.

Сведите лопатки — расслабьтесь.

Нахмурьте брови — расслабьте мышцы лица.

Крепко зажмурьтесь — расслабьте веки.

Плотно сожмите губы — расслабьтесь.

Отведите голову назад — наклоните голову вперед — расслабьте шею.

Выгните спину — расслабьтесь.

Втяните живот, напрягите его — расслабьтесь.

Напрягите ягодичные мышцы — расслабьтесь.

Согните ноги в коленях — расслабьте.

Подожмите пальцы ног — расслабьтесь.

При расслаблении следите за своим дыханием: оно должно быть глубоким и размеренным.

Окоп Трумэна. Притча

Когда Трумэна спрашивали, как он смог сохранить свои жизненные силы, он отвечал: «У меня есть окоп для ума».

Закройте глаза и расслабьтесь.

Представьте себя в каком-нибудь приятном для себя месте: в лесу, на море, в саду, в горах. Создайте яркую картину этого образа: в цвете, звуках, запахах, ощущениях.

Теперь это будет ваше особое местечко. При желании необходимо просто закрыть глаза и уединиться в вашем убежище.

Горячий воздушный шар

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1.

Постепенно полностью расслабьтесь.

Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу.

Рассмотрите эту картину как можно подробнее.

Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара.

Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.

Первая помощь при остром стрессе

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (кто-то разозлил, заставил понервничать начальник или кто-то из домашних), у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе: «Стоп!» — чтобы рез-"ко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти 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.

Перечислим некоторые советы, которые могут помочь 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.

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 остаться 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 спокойное. 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 играет 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, прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить 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 противострессовых дыхательных упражнений.

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

Условия расслабления

• Спокойная обстановка: тихий уголок — дома, на природе.

• Специальная методика расслабления.

• Пассивное состояние: полное освобождение от мыслей, переживаний.

• Позвольте мыслям свободно проплывать мимо вас.

• Учение Будды: перестать творить зло, делать добро и уметь останавливать ум.

• Удобная поза (положение, в котором можно некоторое время находиться комфортно): сидя в позе кучера или барина; лежа на горизонтальной плоскости.

• Регулярные занятия релаксацией.

Пять советов Бредли Фредерика Данные рекомендации разработаны в США и адаптированы для нашей страны.

1. Сделайте несколько глубоких вдохов. Этим вы приглушите чувства нервозности и беспокойства, возникающие первыми в практически любой стрессовой ситуации.

2. Потянитесь. Большинство из нас отвечают на стрессовое воздействие мышечным напряжением, а растягивание мышц в определенной степени уменьшает ощущение стрессового «нажима».

3. Выпятите грудь колесом. Это делается не только для того, чтобы почувствовать свою значимость в психотравмирующей, стрессовой ситуации. Вы расправляете грудь, чтобы вам было легче дышать. В состоянии стресса напряжение мускулатуры может вызывать затруднения дыхания, что обычно усиливает беспокойство, которое человек и так чувствует в подобной ситуации. Первый раз, когда плечи идут назад, глубоко вдохните, затем, когда они расслаблены, выдохните. Повторите все это 4-5 раз, затем снова глубоко вдохните. Повторите всю последовательность 4 раза.

4. Полностью расслабьтесь. Для этого существует самый простой способ так называемой прогрессивной релаксации. Начиная с макушки до кончиков пальцев ног, напрягите одновременно одну группу мышц своего тела, подержите это напряжение несколько секунд, а затем дайте мышцам расслабиться.

5. Примите (если есть такая возможность) горячую ванну. Когда человек напряжен в стрессовой ситуации, когда он беспокоен и даже тревожен, приток крови к его конечностям уменьшается. Горячая же вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он находится в безопасности и что уже можно расслабиться. Если рядом нет ванны (или душа), то можно просто подержать руки под струей горячей воды из крана до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит. К тому же проточная вода, по мнению биоэнерготерапевтов, «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную», вредную для его здоровья энергию.

**АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЕМЫ**

Девять профилактических правил для всех и каждого.

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Ученые не перестают разрабатывать системы и методы, помогающие современному «цивилизованному» человеку не попасть в «стрессовый плен». Вот что, к примеру, рекомендуют австралийские специалисты.

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!

2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.

3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.

4. Пейте побольше воды (не спиртных напитков!). Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1-1,5 литра в день.

5. По меньшей мере, раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.

6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки — без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.

7. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.

8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.

9. Купите (если у вас еще нет такого) телефонный аппарат с записывающим устройством (или так называемый АОН, высвечивающий или сообщающий голосом номер звонящего). Это позволит вам не дергаться из-за каждого звонка и сохранять действительно нужную для вас информацию.

**Приложение 4**

**БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

I. Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1–2–3–4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

— на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

— затем плавный выдох на счет 1–2–3–4–5–6;

— снова задержка перед следующим вдохом на счет 1–2–3–4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 3

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

— глубоко выдохните;

— задержите дыхание так долго, как сможете;

— сделайте несколько глубоких вдохов;

— снова задержите дыхание.

Свой способ.

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

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 4

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

— Сядьте удобно, если есть возможность — закройте глаза;

— дышите глубоко и медленно;

— пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

— постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

— прочувствуйте это напряжение;

— резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;

— сделайте так несколько раз.

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

Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы — удивления, радости и пр.).

Способ 5

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;

2) каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь—прочувствовать—расслабить»;

3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

— лица (лоб, веки, губы, зубы);

— затылка, плеч;

— грудной клетки;

— бедер и живота;

— кистей рук;

— нижней части ног.

Примечание. Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

Способ 6

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

— движения большими пальцами рук в «полузамке»;

— перебирание бусинок на ваших бусах;

— перебирание четок;

— пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, а на пять шагов выдох.

Свой способ.

III. Способы, связанные с воздействием слова.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

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

Способ 7. Самоприказы

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

Сформулируйте самоприказ.

Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Способ 8. Самопрограммирование

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

— Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

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

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

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

— Мысленно повторите его несколько раз.

Способ 9. Самоодобрение (самопоощрение)

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

— 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.

Свой способ.

IV. Способы, связанные с использованием образов

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

Способ 10

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

— Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.

— Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

1) зрительные образы события (что вы видите — облака, цветы, лес);

2) слуховые образы (какие звуки вы слышите — пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

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

— При ощущении напряженности, усталости:

1) сядьте удобно, по возможности закрыв глаза;

2) дышите медленно и глубоко;

3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Свой способ.

КОНКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ САМОПОДДЕРЖКИ

1. Прием «Вечерний пересмотр событий» (для тех, кто работает с людьми, самый губительный принцип — «Я подумаю об этом завтра»).

2. Визуализация: мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, — это прием, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и — получает желаемое. (10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром. Всего 20 минут!)

Этапы визуализации:

• решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться);

• расслабьтесь;

• в течение 5–10 минут мысленно представляйте желаемую реальность, как будто создавая видеофильм успешных действий.

Важно помнить: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное — практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации.

Если возникнут сомнения, — избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!

И еще несколько техник самопомощи, которые могут помочь в профилактике выгорания

Техника 1. «Отрезать, отбросить»

Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, — немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль.

После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

Техника 2. «Лейбл, или Ярлык»

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, что не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней. К примеру, представили, как будто брызнули на нее краской из баллончика, пометили ее (ядовитзеленая, канареечно-желтая...) и уже теперь наблюдаете со стороны.

Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: «Это всего лишь негативная мысль!»

Техника 3. Преувеличение

Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

Техника 4. «Признание своих достоинств»

Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий — осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

А теперь — самоподдерживающий прием (женщины примут его скорее, чем мужчины!).

Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе!

РАБОТА С СУПЕРВИЗОРОМ

Она особенно необходима в том случае, если специалист:

• Слишком вовлекается в проблему клиента и теряет профессиональную объективность.

• Может застрять на такой модели помощи клиенту, в результате которой у клиента не появляется мотивация помогать себе самостоятельно.

• Эмоционально вовлекается в проблему клиента, особенно когда ситуация вызывает у работника собственные воспоминания.

• Продолжает выполнять свои обязанности, когда их эффективность снижается, в то время как взгляд «со стороны» и обсуждение могли бы оказаться более полезными.

• Берет слишком много работы, постоянно помогает другим и начинает страдать от «сгорания».

• Испытывает трудности при завершении работы с клиентом.

ЗАПОМНИТЕ!

• Эти трудности могут коснуться каждого. Они не указывают на слабость или снижение профессионализма — это особенности деятельности специалистов «помогающих» профессий.

• Организация супервизии поможет справиться с этими трудностями и оценить качество услуг, предоставляемых клиентам.

ТИПЫ СУПЕРВИЗИИ

• Один на один — это заранее запланированная встреча с повесткой дня, чтобы обсудить и оценить конкретную работу.

• Групповая супервизия — в коллективе сотрудников совместно обсуждают и оценивают работу друг друга, участники поднимают вопросы для обсуждения, группа обсуждает каждый случай и то, как он решался; происходит обмен опытом и знаниями.

• Неформальная супервизия — это незапланированная консультация с супервизором, лицом к лицу или по телефону.

• Кризисная супервизия — незапланированное обсуждение случая, который, по ощущениям работника, привел к кризисному состоянию специалиста. Происходит сразу после работы с клиентом.

ЗАПОМНИТЕ!

• Никогда не бойтесь попросить о помощи.

• Не волнуйтесь по поводу «глупых» вопросов.

• Никто из специалистов не должен быть в изоляции.

**Приложение 5**

**ПАМЯТКА**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?

Прежде всего, признать, что они есть.

Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них — рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно — как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Для профессионала при этом уместна и полезна работа с супервизором — профессионально более опытным человеком, который при необходимости помогает менее опытному коллеге в профессионально-личностном совершенствовании. В запланированный период времени профессионал, и супервизор регулярно совместно обсуждают проделанную работу. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ 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 помощь.

• 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 нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

**ЕСЛИ ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ВЫГОРАНИЕ УЖЕ ПРОИСХОДИТ**

**И ДОСТИГЛО ГЛУБОКИХ СТАДИЙ**

Помните: необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. И не пытайтесь провести эту работу сами с собой — такую сложную (и болезненную) работу можно выполнить только вместе с профессиональным психологом-консультантом.

Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима профессиональная помощь.

Почему? Да потому, что основа «психологического лечения» — помочь человеку «ожить» и «заново собрать себя».

Сначала идет трудная работа, цель которой — «снять панцирь бесчувствия» и разрешить своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам. При этом важна специальная работа с разрушительными «ядовитыми» чувствами (в частности, агрессивными). Результатом этой подготовительной работы становится «расчистка» внутреннего пространства, высвобождающая место для прихода нового, возрождение чувств.

Следующий этап профессиональной работы — пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к себе самому, другим людям и к своей работе. Здесь важно принять и укрепить свое «Я», осознать ценность своей жизни; принять ответственность за свою жизнь и здоровье и занять профессиональную позицию в работе.

И только после этого шаг за шагом изменяются отношения с окружающими людьми и способы взаимодействия с ними. Происходит освоение по-новому своей профессиональной роли и других своих жизненных ролей и моделей поведения. Человек обретает уверенность в своих силах. А значит — он вышел из-под действия синдрома эмоционального выгорания и готов успешно жить и работать.