

Министерство образования и  
науки Удмуртской Республики  
Государственное казенное  
общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
«Школа № 39»  
ГКОУ УР «Школа № 39»



Удмурт Элькуньсь  
дышетонъя но наукая Министерство  
«39-тй номеро школа»  
Удмурт Элькуньсь  
огъядышетонъя кун казна ужъюрт  
«39-тй номеро школа» УЭ ОККУ

---

ул. Парковая, д. 18, Ижевск, 426009,  
тел./факс: +79585526046; e-mail: school39@podved-mo.udmr.ru;  
<https://shkola39izhevsk-r18.gosweb.gosuslugi.ru>;

ПРОГРАММА  
по профилактике эмоционального выгорания педагогов  
«Педагог, эмоции и ресурсы!»

Разработана педагогами-психологами:  
Матанцевой Д.Е., Ураковой Е.Ю.,  
Нелюбиной В.В., Пчельниковой В.В.

Ижевск, 2022 г.

## **Программа профилактики эмоционального выгорания педагогов «Педагог, эмоции и ресурсы!»**

### **Аннотация**

В данной программе рассматриваются проблемы состояния эмоционального выгорания педагогического коллектива в условиях образовательной организации. Представлена модель программы профилактики эмоционального выгорания педагогов образовательной организации.

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

Авторская программа реализации модели включает повышение стрессоустойчивости личности педагога и педагогического коллектива ГКОУ УР «Школа №39» г. Ижевск; снимает психоэмоциональное напряжение и стресс, повышает осознанность жизни; стимулирует к самопознанию, повышению самооценки и уверенности в себе; сохраняет и укрепляет педагогами своё профессиональное здоровье, стабилизирует собственное эмоциональное состояние; повышает индекс групповой сплоченности.

## Пояснительная записка

**Актуальность программы** Педагогическая профессия относится к разряду стрессогенных, требующих от педагога больших резервов самообладания и саморегуляции. Педагог чувствует усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, ощущает несправедливость действий в отношении себя, недостаточной ориентации окружающими собственными трудовыми усилиями. Совершает критику в отношении окружающих и самого себя, стремиться быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться. Данные личностные характеристики можно назвать факторами риска эмоционального выгорания педагогов, что проявляется на психофизиологическом, эмоциональном и поведенческом уровнях организации личности.

На психофизиологическом уровне выгорание проявляется как хроническая усталость, ощущение эмоционального и физического истощения (слабость, снижение активности), снижение чувствительности, расстройства различных систем организма (головные боли, нарушения желудочно-желудочного тракта, дыхания, бессонница).

На эмоциональном уровне синдром выгорания проявляется в депрессивных состояниях (пониженном эмоциональном тоне, чувстве подавленности), частом переживании негативных эмоций без видимых без видимых внешних причин (вины, обиды, страха, стыда, гнева), чувстве неполноценности, неосознанном беспокойстве и повышенной тревожности. раздражительности.

На поведенческом уровне проявлениями профессионального выгорания являются снижение энтузиазма в работе, безразличие к результатам деятельности, невыполнение важных. Приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, нехватка постоянная времени, опоздания на работу, частые больничные листы, потеря интереса к любимым занятиям и

сосредоточение на одной стороне жизни. В сфере межличностных отношений проявляется неудовлетворение отношениями, дистанцировании от клиентов и коллег, циничности, повышение неадекватной критичности, нетерпимости. Тенденции к обвинению, уходу от контактов.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога. Данная программа профилактики эмоционального выгорания ориентирована на оказание помощи педагогу ГКОУ УР «Школа №39» в решении вопросов личностного благополучия, на обучение навыкам восстановления своих сил через овладение способам психической саморегуляции и на активизацию внутренних ресурсов личности.

**Новизна программы:** заключается в применении в работе с педагогическим коллективом методов психологической работы, таких как арттерапии, телесно-ориентированной терапии, пескотерапии, МАК карт, техники личностного роста, музыкотерапия в организованных мероприятиях для педагогического коллектива ГКОУ УР «Школа №39» г. Ижевска на снижение эмоционального выгорания.

**Педагогическая целесообразность программы:** работа по программе направлена на оказание помощи педагогу ГКОУ УР «Школа №39» в решении вопросов личностного благополучия, на обучение навыкам восстановления своих сил через овладение способам психической саморегуляции и на активизацию внутренних ресурсов личности, что предполагает возможность педагогу в рамках реализации данной программы достичь поставленной цели и задач эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.

**Целевая аудитория программы:** педагоги ГКОУ УР «Школа №39», имеющие средний и высокий уровень эмоционального выгорания, проявляющийся в эмоциональном напряжении, сопротивлении

нарастающему стрессу, падении общего энергетического тонуса и ослаблении нервной системы.

**Цель программы:** формирование личностного благополучия, обучение навыкам восстановления своих сил через овладение способам психической саморегуляции и активизации внутренних ресурсов личности.

**Задачи программы:**

1. Создать благоприятное эмоциональное настроение, способствующее улучшению сплочения педагогического коллектива, снижению тревоги, состояния дискомфорта.

2. Побудить участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности, повысить мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки.

3. Снизить негативные переживания и трансформировать их в положительные эмоциональные состояния, дать возможность адекватного от реагирования накопившегося эмоционального напряжения.

4. Обучить способам восстановления сил за короткое время, внушения себе чувства душевного равновесия; способствовать раскрытию внутренних ресурсов, формирование способности разбираться в своих чувствах.

**Сроки реализации программы:** общая продолжительность программы составляет 10 часов. Занятия проводятся 1 раз в месяц, продолжительностью 1,5 – 2 академических часа.

**Сроки и этапы реализации программы:**

1. Подготовительный этап (2022 сентябрь начало уч. г.) — мониторинг выявления симптомов эмоционального выгорания педагогического коллектива, изучение состояния ресурсов учебной организации для реализации программы, разработка программы по профилактике эмоционального выгорания «Педагог, эмоции и ресурсы».

2. Основной этап (2022-2023 уч. г.) — последовательная реализация программы в соответствии поставленными целями, задачами. Проведение

психологической работы направленной на снижение эмоционального выгорания. Обучение способам психической саморегуляции и активизации внутренних ресурсов педагогов.

3. Рефлексивный этап (2023 май конец уч. г.) — оценка эффективности проведенной психологической профилактики эмоционального выгорания педагогов.

**Теоретико-методологическую основу** программы составили концепции исследования возникновения и профилактика синдрома эмоционального выгорания отечественных ученых: В.В. Бойко, М.В. Борисова, А.В. Емельяненко, Н. Н. Сафукова, В. Е. Орел, Л.Г Федоренко и др. Они выделяют три его основных составляющих: эмоциональное или физическое истощение, деперсонализация и редукция личных качеств достижений (снижение рабочей продуктивности).

**Нормативно-правовые основания программы:**

- ✓ Конституция Российской Федерации;
- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Профессиональный стандарт педагога, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. № 544;
- ✓ Этические кодекс и принципы педагога-психолога службы практической психологии образования;
- ✓ Правила безопасности применяемых методик и корректного использования сведений психологического характера (приняты Всероссийским совещанием «Служба практической психологии в системе образования России. Итоги и перспективы» (6–7 июня 2002, г. Москва).

**Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Количественные критерии – результаты психодиагностики участников программы.

Качественными критериями эффективности реализации программы являются результаты наблюдения ведущих (педагогов-психологов); содержание обратной связи от участников занятий; востребованность мероприятий программы в педагогическом коллективе.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

- ✓ повышение стрессоустойчивости личности педагога и педагогического коллектива;
- ✓ снятие психоэмоционального напряжения и стресса, повышение осознанности жизни;
- ✓ стимулирование к самопознанию, повышение самооценки и уверенности в себе;
- ✓ сохранение и укрепление педагогами своего профессионального здоровья, стабилизации собственного эмоционального состояния;
- ✓ повышение индекса групповой сплоченности.

**Используемые методики оценки достижения планируемых результатов:**

- ✓ опросник уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко;
- ✓ метод наблюдения активности, настроения педагогического коллектива;

**Используемые методики, технологий, инструментария**

- ✓ метод «Круги близости»
- ✓ метод «Колесо баланса»
- ✓ метод аутогенной тренировки;
- ✓ методы саморегуляции;
- ✓ музыкотерапия;
- ✓ метод арт-терапии;
- ✓ метод правополушарного рисования
- ✓ метод нейрографики;
- ✓ метод метафорических ассоциативных карт;
- ✓ техники личностного роста;

- ✓ кейс-метод с подсказками вселенной;
- ✓ телесно-ориентированная терапия.

### Тематическое планирование программы «Педагог, эмоции и ресурсы!»

| № занятия | Тема занятия для участников программы и её цель  | Содержание   | Срок реализации программы |
|-----------|--|--|---------------------------|
| 1         | <p><b>Подготовительный этап</b><br/>           Цель: определение уровня эмоционального выгорания педагогов, механизмов психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.<br/>           Изучение состояния ресурсов учебной организации для реализации программы, разработка программы по профилактике эмоционального выгорания «Педагог, эмоции и ресурсы».</p> | <p>Наблюдение за психоэмоциональным состоянием.<br/>           Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко).</p>  | сентябрь                  |
| 2         | <p>Презентация программы «Педагог, эмоции и ресурсы!» на основе результатов данных входного тестирования</p>   | <p>Представление результатов входной диагностики педагогическому коллективу.<br/>           Выполнение техники «Круги близости, ответственности и влияния» позволяющая помочь самому себе взглянуть на свою жизнь со</p> | октябрь                   |

|   |   |  |                |
|---|---|--|----------------|
|   |   | <p>стороны, понять, на что направлена энергия вашей жизни и куда ее лучше перераспределить, восстановить границы там, где необходимо.</p>  |                |
|   | <p><b>Эмоциональная разгрузка. Стрессу НЕТ!</b><br/> Цель: создание условий для групповой сплоченности, снятие эмоционального напряжения.</p> | <p>За основу взята методика «Колесо баланса» соотносится со сферой жизни, которые присутствуют в методике. Мероприятие проходит в направлении сфер жизни человека: «Духовность, творчество», «Здоровье», «Яркость жизни», «Карьера». В конце мероприятия проводится рефлексия с помощью колеса баланса. На маршрутных листах педагоги отмечают, то насколько получилось проявилось в каждой сфере.<br/> <b>Маршрутный лист «Эмоциональная разгрузка. Стрессу-НЕТ!»:</b><br/> Гостиняя музыкотерапии;<br/> Гостиняя физической разгрузки;<br/> Гостиняя смехотерапии;<br/> Гостиняя тактильный контакт;<br/> Гостиняя техники невербального общения;<br/> Гостиняя позитивных аффирмации.</p> | <p>октябрь</p> |
| 3 | <p><b>Стена вопросов</b><br/> Цель: Выявление актуальных потребностей педагогов (вопросы к администрации)</p>                                 | <p>Проведение опроса среди педагогического коллектива «Удовлетворённость трудом», в которой включался свободный «вопрос-ответ» к администрации.</p>  | <p>ноябрь</p>  |

|   |  |  |         |
|---|--|--|---------|
| 4 | <p><b>Аутогенная тренировка</b><br/>Цель: снижение психоэмоционального стресса, напряжения, чувства тревоги и дискомфорта.</p>   | Приемы мышечной и дыхательной релаксации.  | декабрь |
| 5 | <p><b>Нейроконтакт «Исполнение желаний»</b><br/>Цель: определение ориентиров профессионального развития педагога.</p>  | Алгоритм, позволяющий из реального «Образа Я» прийти к воображаемому образу в профессиональной жизни через инструмент «нейрографика».  | январь  |
| 6 | <p><b>Тренинг повышения личностных качеств</b><br/>Цель: познакомить с техниками, практиками личностный роста на основе коррекции самооценки.</p>  | Упражнение для установления контакта «Поменяйтесь местами», «Мой положительные качества», «Грани моего Я», «Письмо себе».  | февраль |
| 7 | <p><b>Правополушарное рисование</b><br/>Цель: профилактика фрустрированного состояния педагогов посредством правополушарного рисования</p>   | Рисунок «Пейзаж»   | март    |
| 8 | <p><b>Психологическое консультирование в технике сказкотерапия Мак-карты</b><br/>Цель: сохранение и укрепление педагогом своего психического здоровья, преодоления закономерности развития жизненных событий, ловушек,</p> | МАК карты «Мастер сказок», Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Создаем сказку в скрытом содержании текущего своего жизненного этапа. Работаем с подсознанием на извлечение из глубин бессознательного нужной информации для работы самим собой в качестве персонажа. | апрель  |

|   |   |  |     |
|---|---|--|-----|
|   | возможных испытаний, трудностей.  |  |     |
| 9 | <b>Психологическое занятие «Кто Я» мои роли в жизни и в профессии</b><br>Цель: профилактика эмоционального выгорания и поиска внутренних ресурсов педагогов, через осознание своих ролей в жизни. | Упражнение «Кто Я» составление списка своих ролей. Работа в круге – распределение ролей в круге. | май |

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

**Перечень учебных и методических материалов,** необходимых для реализации программы:

- ✓ диагностический инструментарий, картотека упражнений и техник личностного роста, направленных на повышение психологической компетенции педагогического коллектива;

**Требования к материально-технической оснащённости организации** для реализации программы:

- ✓ просторное помещение для занятий, позволяющие поставить стулья в круг, возможность работать в микро-группах без препятствий между участниками (столы, парты, стулья и т.д.);

- ✓ маркеры, доска;

- ✓ заготовки раздаточного материала для работы «Колесо баланса», «Круги близости, ответственности и влияния», «Позитивные аффирмации»;

- ✓ листы бумаги, краски, кисти, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, шариковые ручки;

- ✓ аудиозаписи, компьютер, проектор, колонки, принтер для размножения раздаточных материалов;

- ✓ массажные шары;

- ✓ воздушные шары;
- ✓ метафорические карты;
- ✓ смешные маски для фото;
- ✓ маты, пуфы.
- ✓ музыкальные колонки, компьютер.

### **Сферы ответственности, основные права и обязанности участников программы**

Требования к специалистам, реализующим программу: педагоги-психологи образовательного учреждения имеют необходимое высшее профессиональное образование по профилю работы, обладающие опытом проведения занятий с элементами тренингов личностного роста, проведения техник нейрографики и владение методик работы МАК-картами, снятию эмоционального, мышечного напряжения и т.д.

Компетентность специалиста, реализующего программу, включает представление о планируемых результатах данной программы, умение проектировать зону ближайшего развития, обеспечить эмоциональную благоприятную образовательную среду, что предполагает:

- знание основ психологической работы с педагогическим коллективом, педагогической психологии;
- владение современными методами проектирование благоприятной образовательной среды;
- владение навыками работы группой, повышать индекс групповой сплоченности, повышать уровень жизнестойкости.

### **Способы, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы**

Гарантия прав участников программы обеспечивается посредством соблюдения ряда требований профессионально-этического и социально-правового характера, прописанных в этическом кодексе педагога-психолога службы практической психологии образовании России. При реализации программы учитываются следующие принципы:

- принцип добровольности. Работа по профилактике эмоционального выгорания проводится по запросу педагогического коллектива, а участие в тренинговых занятиях определяется самостоятельным желанием каждого участника, а не принудительным участием;

- принцип «здесь и сейчас». Ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа были процессы, происходящие в группе в данный момент чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент;

- принцип искренности и открытости. Искренность и открытость способствуют получению и предоставлению другим честной обратной связи, то есть той информации, которая важна каждому участнику, и которая запускает механизмы самосознания и механизмы межличностного взаимодействия в группе;

- принцип «Я-высказываний». Основное внимание участников сосредотачивается на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний;

- принцип конфиденциальности. Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы.

### **Система организации внешнего и внутреннего контроля реализации программы:**

Система организации внешнего контроля программы осуществляется посредством составления плана мероприятий на месяц, заполнения журнала учёта видов деятельности педагога-психологом. Посещение занятий осуществляется на добровольной основе. Контроль посещаемости осуществляет специалист, реализующий программу.

Итоговая оценка результативности производится в форме рефлексии прошедшего занятия. Контроль результативности работы по программе

осуществляется на основе диагностического инструментария на контрольной группе:

- опросник уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко;
- метод наблюдения активности, настроения педагогического коллектива;

**Факторы, влияющие на достижение результатов программы.** К числу факторов, влияющих на достижение результатов программы, можно отнести:

- ✓ некомпетентность специалиста, реализующего программу;
- ✓ несистематическое проведение психологических мероприятий, занятий для педагогического коллектива;
- ✓ низкая мотивация к занятиям у участников группы.

### **Практическая апробация программы**

Программа прошла апробацию на базе ГКОУ УР «Школа №39» в течение 2022-2023 учебного года. На подготовительном этапе реализации программы была сформирована группа из педагогов, изъявивших желание участвовать в программе. Группа, сформированная в период апробации программы, составляла 30 педагогов:

Педагогов-дефектологов – 2 человека;

Учителей-логопедов - 3 человека;

Учителя начальной школы – 9 человек;

Учителя- предметники среднего звена – 12 человек;

Администрация образовательной организации – 4 человека.

Психологические мероприятия проводились во второй половине дня один раз в месяц в удобное время по согласованию с участниками группы. По окончании проведения мероприятия, программа получала положительные отзывы от участников, что доказывает её эффективность.

**Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы**

С целью изучения эффективности реализации программы была проведена итоговая диагностика педагогического коллектива, принимавших участие в программе.

Автор методики: В.В. Бойко, предназначена методика для диагностики уровня эмоционального выгорания, содержит 84 суждения. Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания», к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число. Осмысление показателей фаз развития стресса – «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов.

36 и менее баллов – фаза не сформировалась;

37–60 баллов – фаза в стадии формирования;

61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

**Инструкция:** Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны – то знак «-» («нет»). Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности – учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

Ниже представлен вариант опросника, «ключ» позволяющие определить персональные характеристики эмоционального выгорания.

Тест опросника:

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

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

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

4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественнее, медленно).

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

6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.

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

8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.

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

10. Моя работа притупляет эмоции.

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

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

13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.

14. Работа приносит мне все меньше удовлетворения.

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

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

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

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

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

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

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

22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.

23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей

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

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

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

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

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

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

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

31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

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

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

34. Я очень переживаю за свою работу.

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

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

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

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

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

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

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

42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих».

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

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

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

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

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

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

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

50. Успехи в работе вдохновляют меня.

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

52. Я потерял покой из-за работы.

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

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

55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.

56. Я часто работаю через силу.

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

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

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

60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

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

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

75. Моя карьера сложилась удачно.

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

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

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

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

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

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

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

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

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

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

### **Ключ**

Знак «+» около номера вопроса означает, что дан положительный ответ, знак «-» - отрицательный ответ. В скобках указаны присваиваемые баллы.

#### **«Напряжение»**

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств:

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

2. Удовлетворенность собой:

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

3. «Загнанность в клетку»:

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

4. Тревога и депрессия:

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

#### **«Резистенция»**

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:

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

2. Эмоционально-нравственная дезориентация:

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

3. Расширение сферы экономики эмоций:

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

4. Редукция профессиональных обязанностей:

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

#### **«Истощение»**

1. Эмоциональный дефицит:

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

2. Эмоциональная отстраненность:

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

3. Личностная отстраненность (деперсонализация):

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

4. Психосоматические и психовегетативные нарушения:

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

По итогам диагностики В.В. Бойко «диагностика уровня эмоционального выгорания» были получены следующие результаты.

**По шкале «напряжение»** - на конец учебного года был диагностирован «запускающий» механизм в формировании эмоционального выгорания у 56,5% педагогов (в начале программы – 63%). Проявляющийся следующих симптомах:

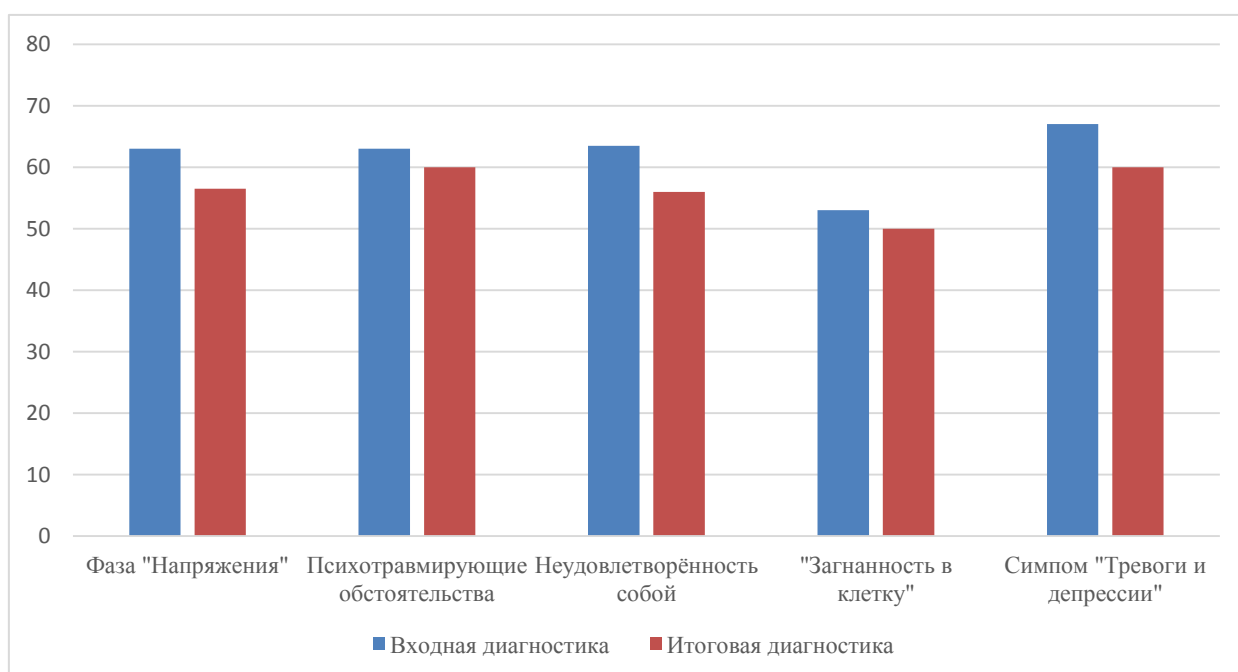
- *«переживания психотравмирующих обстоятельств»* составило 60% педагогов (в начале программы – 63%).

- *неудовлетворенности собой* – выявлено у 56% опрошенных как складывающийся и сложившийся симптом (в начале программы – 63,5%).

- *«загнанность в клетку»* - выражен в 50% опрошенных педагогов (в начале программы – 53%).

- *симптом «тревоги и депрессии»* - показал выраженность у 60% педагогов (в начале программы – 67%), что свидетельствовала о тревожно-депрессивные симптоматики.

Рис.1.



**Фаза «напряжение»**

**По шкале «резистенция»** - сопротивление нарастающему стрессу выражено у 70% опрошенных педагогов (в начале программы – 70%). Проявляющийся следующих симптомах:

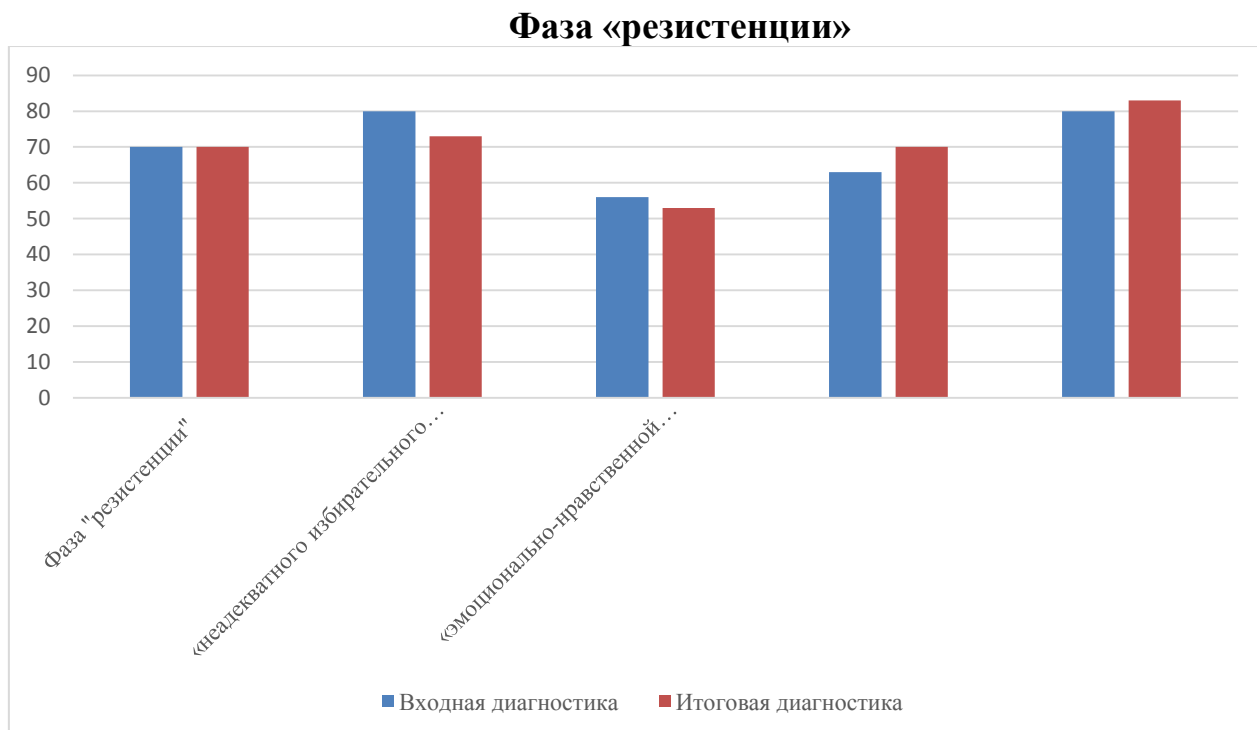
- симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования» - выражен у 73% педагогов (в начале программы – 80%), педагог неадекватно начинает «экономить» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования на ситуации.

- симптом «эмоционально-нравственной дезориентации» - показал выраженность у 53% педагогов (в начале программы составляло – 56%).

- симптом «расширения сферы экономии эмоций» - выявлен у 70% опрошенных (в начале программы – 63%).

-симптом «редукции профессиональных обязанностей» выражен 83% педагогов (в начале программы – 80%). Проявляется в попытке облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

Рис.2.



**По шкале «истощение»** - характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы у выражено у 70 % педагогов (в начале программы – 74%).

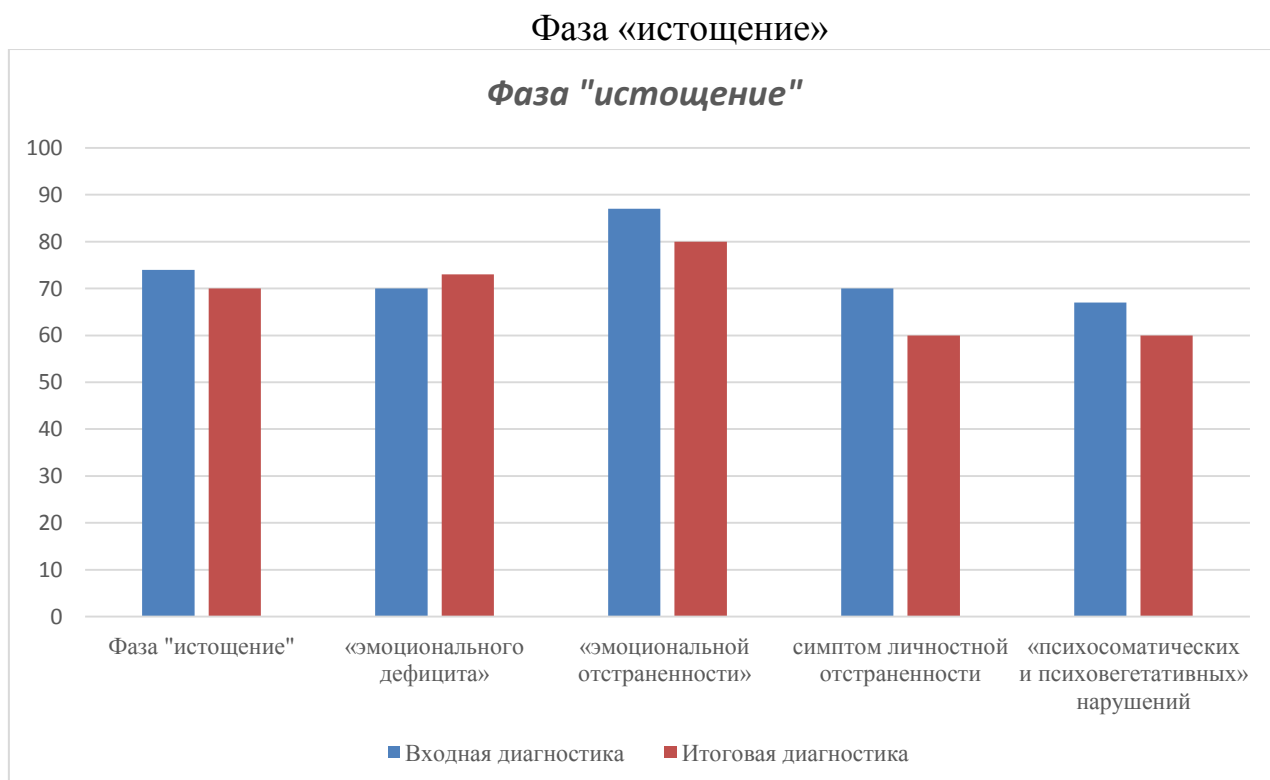
- симптом «эмоционального дефицита» - выявлен у 73% опрошенных педагогов (в начале программы – 70%).

- симптом «эмоциональной отстраненности» - составил 80% опрошенных (в начале программы – 87%). Человек постепенно научается работать как бездушный автомат. Он почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности, что свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения.

- симптом личностной отстраненности, или деперсонализации - выражен у 67% педагогов (в начале программы – составляло 70%). Проявляется не только на работе, но и вне сферы профессиональной деятельности.

- симптом «психосоматических и психовегетативных» нарушений – составил 60% педагогов (в начале программы – 67%).

Рис.3.



Таким образом, результаты реализации программы отражают незначительную положительную динамику. Наличие в педагогической

деятельности профилактических мероприятий направленные на проявление личностных черт, как общительность, коммуникабельность, отзывчивость, желание взаимодействовать и сотрудничать друг с другом, позволило снизить степень развития синдрома эмоционального выгорания и тем самым повысить эффективность профессиональной деятельности организации в целом.

В отношении исследования фазы «резистенции» сопротивление нарастающему стрессу эффект не выявлен, остался практически на прежнем уровне. Эффективность программы наблюдается в отношении характеристик: снижение фазы напряжения и фазы истощения. У педагогов снизился «запускающий» механизм в формировании эмоционального выгорания, сопротивление нарастающему стрессу, падения общего энергетического тонуса.

**Ограничения применения программы и предложения по её дальнейшему применению и развитию:** программа универсальная, можно использовать вне педагогических коллективах. Предложение по дальнейшему использованию программы: разработать программу по профилактике эмоционального выгорания направленную на фазу «резистенции» формирования навыков сопротивления нарастающему стрессу, и формирования благоприятного психологического климата в коллективе.

#### **Подтверждение соблюдения правил заимствования...**

Программа «Педагог, эмоции и ресурсы» является авторской, при создании данной программы соблюдены все правила заимствования.

## Содержание программы

### Мероприятие 1. «Эмоциональная разгрузка. Стрессу НЕТ!»

**Цель:** Создание условий для групповой сплоченности, снятие эмоционального напряжения педагогического коллектива.

**Материальное обеспечение:** колонки, микрофон, проектор, компьютер, мячики, тарелка с водой, аксессуары для фотосессии, воздушные шары, листы бумаги, ручки, релаксационная музыка.

Вводное занятие предполагает знакомство педагогического коллектива с различными методами и техниками, с помощью которых можно снизить психоэмоциональное и физическое напряжение. Работа ведётся в микро-группах, в которые участники объединились самостоятельно по своим предпочтениям. Каждая микро-группа по маршрутному листу посещает комнаты, где с ними выполняются упражнения в определенных техниках, в конце проводится рефлексия, с помощью кубиков рефлексии.

#### Виды гостиных комнат:

##### *1. Музыкальная гостиная «Калейдоскоп мелодий».*

**Цель:** снять мышечное, внутреннее напряжение с помощью метода музыкатерапии.

Уважаемые коллеги! Мы рады приветствовать вас в музыкальной гостиной. Сегодня наша встреча посвящена «Калейдоскопу мелодий».

**Инструкция:** На доске вывешены слова по уровню сложности (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень). Ваша задача, выбрать понравившееся слово в определенном уровне. Выбирая уровень, вы определяете на сколько процентов, вы готовы избавиться внутреннего напряжения. Каждое слово и уровень имеет задание для исполнения.

Высокий уровень – изобрази песню «Говорят мы бяки-буки»; зачитать как реп «Ягодка-малинка»; в свободном исполнении «Крутится вертится шар голубой».

Средний уровень – песню нужно пропеть и отбить ритм «Районы кварталы»; спеть шепотом «Позови меня с собой»; спеть с дирижером из команды «Белые розы».

Низкий уровень – песню исполняем в свободном пении «Звезда по имени солнце», спеть песню с улыбкой «Светит незнакомая звезда», спеть песню полукругом, приобняв друг друга «Замыкая круг».

**Рефлексия:** на сколько процентов, вы избавились от эмоционального напряжения?

## **2. Гостиная физической разгрузки** (метод: дыхательные и телесные техники)

**Цель:** снятие физического напряжения педагогического коллектива через дыхательные техники.

Всем известно, что физические упражнения благоприятно сказываются на нашем психоэмоциональном состоянии.

Сегодня мы уделим внимание нашему телу и позаботимся о нем. Поработаем над растяжкой грудного отдела, над его раскрытием, подключим дыхательные упражнения, которые помогут подключить в работу наш внутренний резерв и мышцы.

### *Упражнение 1. «Растяжка»*

Иногда можно почувствовать, что мышцы, задействованные при дыхании, напряжены. Часто это те же мышцы, которые каменеют от того, что мы много сидим или работаем за компьютером в одной и той же позе. Поэтому растяжка нацелена именно на мышцы, прямо или косвенно воздействующие на дыхание. Во время выполнения растяжки вам не должно быть больно. Если почувствуете боль, снизьте интенсивность выполнения упражнений.

### *Упражнение «Развороты» (скрутки).*

Эта динамическая растяжка призвана раскрыть грудной отдел и мобилизовать работу позвоночника.

- Начните упражнения стоя;
- поднимите вытянутую левую руку на уровень плеча ладонью вверх;
- положите правую ладонь на левую грудь;
- поворачивайтесь влево, насколько позволяет тело, пока не почувствуете мягкое сопротивление (вы должны ощутить растяжение в спине, боку и левой половине груди);
- вернитесь в исходное положение, вытяните правую руку ладонью вверх, а левую положите на правую грудь;
- продолжайте упражнение, меняя руки, пока не сделаете десять разворотов на каждую сторону.

### *Упражнение 2. Вертикальная собака*

Растягиваем широчайшую мышцу спины - это очень крупная мышца, влияющая на гибкость грудной клетки.

- Встаньте в полуметре - метре от стены (зависит от роста и гибкости);
- вытяните руки прямо, положите ладони на стену над головой;
- начните опираться на стену, помещая голову между рук. При этом нужно вытягивать спину параллельно, копчиком тянуться назад и немного

«провисать» в плечах. Руки должны оставаться прямыми и расслабленными все время. Вы должны почувствовать растяжение под мышками и в боках. Удерживайте такое положение 40 секунд.

### *Упражнение 3. Складка вперед (глубокий наклон)*

Гибкость подколенных сухожилий влияет на дыхание. В данном упражнении мы их потянем, а вместе с ними и мышцы задней поверхности ног.

- Начните упражнения стоя, ноги на ширине таза;
- сделайте глубокий вдох через нос, затем выдохните через рот, наклоняясь вперед, к бедрам, удерживая позвоночник вытянутым, пока не почувствуете растяжение в подколенных сухожилиях. После этого можете расслабить позвоночник и свободно опустить голову;
- пятки упираются в пол, ноги старайтесь тянуть через бедра к потолку. Ноги слегка согнуты в коленях;
- вы можете согнуть руки и держаться за локти противоположно й руки, а можете опустить ладони или кончики пальцев рядом со ступнями на пол.
- пока вы так висите, подключайте передние мышцы бедра (квадрицепс). Чем больше вы их задействуете, тем больше расслабляются подколенные сухожилия;
- стойте так 40 секунд, дышите медленно в течение всего упражнения. Дыхание не задерживайте;
- чтобы выйти из позы, положите руки на бедра. Вдохните, поднимаясь вслед за движением коленей, держите спину прямо, пока возвращаетесь в исходное положение.

### *Упражнение 4. «Скручивания позвоночника сидя»*

- Сядьте боком на стул, прижав левое бедро к спинке стула. Убедитесь в том, что ноги стоят под прямым углом;
- вдохните и вытяните позвоночник;
- выдохните и повернитесь влево, к спинке стула, обхватив ее правой рукой. Если можете, опустите левую ладонь с другой стороны спинки стула;
- задержитесь в этой позиции на одну минуту, сосредоточьтесь на дыхании, медленно дышите через нос, глубже уходя в скрутку на выдохе;
- через минуту медленно вернитесь в центр, отпустите стул. Поменяйте сторону: теперь прижмитесь правым бедром к спинке стула;
- повторите упражнение, сделав скручивание вправо. (Поворачиваясь, обращайте внимание на колени. Они должны находиться на одном уровне. Угол в согнутых коленях остается всегда прямым).

Теперь, когда мы растянули большую часть мышц, поддерживающих процесс дыхания, пришло время поработать напрямую с дыхательными мышцами.

#### *Упражнение 4. дыхательное упражнение «Качели».*

Перед выполнением упражнения важно усвоить две основные концепции – активного и пассивного действий. Выполняя активное действие, вы постоянно задействуете мышцы и энергию. А когда вы выполняете пассивное действие, позволяете действию произойти естественно. Например, поднимая руку над головой, вы подключаете мышцы рук и плеча, чтобы активно выполнить движение. Если же вы расслабляете мышцы руки и плеча, то рука сама пассивно опускается.

Начните из позиции лежа:

- ✓ активно вдохните через нос, полностью заполнив легкие;
- ✓ пассивно выдохните через рот, возвращая легкие в нейтральное положение;
- ✓ после небольшой паузы, не вдыхая, продолжайте активно выдыхать через почти сомкнутые губы до тех пор, пока не почувствуете, что выдыхать больше не можете, при этом будут сокращаться мышцы ребер и живота.
- ✓ после небольшой паузы расслабьте эти мышцы, чтобы пассивно вдохнуть, позволяя свежему воздуху пройти через нос и вернуть легкие в нейтральное положение. Никаких усилий для вдоха применять не нужно, просто расслабьтесь.
- ✓ повторите пять раз.
- ✓ МФР мячами-ежиками. Встаем в круг и проминаем другу другу шейный отдел и трапециевидную мышцу спины.

### **3. Фото-гостиная**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения посредством метода смехотерапии.

Инструкция: Задача команды сделать наиболее смешную фотографию. В последствие путем голосования в группе определяется самая смешная фотография.

### **4. Гостиная поглаживаний**

Цель: установление контакта внутри педагогического коллектива.

Инструкция: образовать коридор из людей, по одному люди идут по коридору с закрытыми глазами. Все люди образующие коридор, прикасаясь к человеку, говорят приятные вещи, комплименты.

Анализ упражнения:

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?
2. Были ли приятные моменты в упражнении, какие?

### ***5. Гостинная невербального общения***

Цель: развить взаимопонимание в группе, понять и обсудить закономерности возникновения взаимопомощи с использованием техник невербального общения.

Инструкция: группа участников, молча с закрытыми глазами, передает по кругу тарелку с водой. В результате при передаче развиваются способы коммуникации, поиск рук партнера до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением. Затем ведущий заменяет тарелку с водой, тарелкой с пластилином тяжелым.

Анализ упражнения:

1. Что, по вашему мнению, не удалось?
2. Как это можно исправить, что необходимо сделать?
3. Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

### ***6. Гостиная аффирмаций***

Цель: изменение мышления и впоследствии изменение видения жизни посредством позитивных аффирмаций.

Инструкция: займите удобное положение и расслабьтесь. Сделайте глубокий медленный вдох и медленный выдох. Сконцентрируйтесь на моем голосе и повторяйте слова про себя.

Я настроен(а) на успех. Во мне уже присутствуют все компоненты успеха, подобно тому, как в маленьком желуде уже заключен целый дуб. Я определяю себе цели, которые вполне достижимы для меня на моем нынешнем уровне знаний и понимания. Я хвалю и поощряю себя за каждое, даже самое маленькое достижение, я делаю выбор извлекать урок из каждой ситуации и не расстраиваюсь, совершая ошибки в процессе учебы. Благодаря этому я иду от успеха к успеху, и с каждым днем мне всё легче видеть жизнь в новом свете. Когда передо мной маячит призрак неудачи, я больше не убегаю от него: скорее я признаю это как урок, который мне необходимо усвоить. Я не даю неудаче никакой власти над собой. Во всей Вселенной существует Единая Сила, и эта Сила достигает сто процентного успеха во всем, что делает. Она создала меня; следовательно, я уже являюсь

прекрасным и удачливым существом! Я расслабляюсь, зная, что жизнь всегда поддерживает меня.

### **7. Гостиная самопомощи**

Цель: оказание помощи в поиске эффективных методов снятия напряжения методом мозгового штурма.

Инструкция: «Если у тебя есть яблоко и у меня есть яблоко, и мы поменялись – у каждого из нас осталось по яблоку. Если у тебя есть интересная идея и у меня есть идея, и мы обменялись – у каждого из нас будет уже по две идеи. Представьте себе ситуацию, когда каждый поделится своим опытом, какими при этом мы станем богатыми».

Подумайте над вопросом: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость? Как я снимаю эмоциональное напряжение?».

Участники группы работают в подгруппах, записывают возможные варианты на лист, обобщают их. Далее от каждой группы один участник зачитывает список. Можно всей группой выделить самый оригинальный способ снятия напряжения, самый распространенный.

Один из способов для снятия напряжения, который предлагается ведущим для педагогов является лопание воздушного шара.

### **Мероприятие 2. «Стена вопросов»**

Цель: Выявление актуальных потребностей педагогов (вопросы к администрации).

Материальное обеспечение: 2 коробки, листы бумаги, фломастеры.

Желающие педагогического коллектива в анонимной форме проходят опрос «Удовлетворённость трудом», в котором включался свободный «вопрос-ответ» к администрации, а также возможность написать пожелания, рекомендации для снижения уровня эмоционального выгорания. Впоследствии администрация принимает решения и отвечает на вопросы в видео формате. Предполагается, что это поспособствует уменьшению профессионально-личностной тревожности, снижению дискомфорта профессионального выгорания педагогов при взаимодействии с администрацией.

Данная процедура проводилась по гугл ссылке, на котором был размещён опрос.

### Мероприятие 3. «Аутогенная тренировка»

Цель: снижение эмоционального напряжения, улучшение настроения, повышение работоспособности.

Задачи: внушение себе душевного равновесия, бодрости, целеустремлённости, снижение тревоги, дискомфорта.

Ход занятия:

Ведущий: «Прежде, чем приступить к практическим упражнениям, следует уяснить некоторые приемы и условия, без учета которых наше с вами занятие не достигнет цели. Определенное значение для эффективного проведения АТ имеет поза. Существует несколько поз, способствующих наибольшему расслаблению. Их следует принимать в зависимости от тех условий, в которых вы находитесь. В нашем с вами случае, наиболее удобной будет следующая: удобно откиньтесь на спинку стула, ноги чувствуют опору, руки спокойно лежат на коленях ладонями вверх, либо на бёдрах.

Сделайте вдох на два счета (раз – два) и выдох на два счета (раз – два). Повторите самостоятельно это упражнение еще три раза. Делая глубокий вдох, мы как будто «забираем» из окружающей среды положительную энергию и оставляем какую-то ее часть у себя. Представьте, что вместе с этим воздухом «выдыхаются» все ваши проблемы, тревоги, неприятности.

Теперь переключите своё внимание на правую руку. Максимально расслабьте её. Попробуйте на мгновение оторвать её от опоры. Почувствуйте приятную тяжесть в правой руке. А теперь переключите своё внимание на левую руку. Максимально расслабьте её. Попробуйте на мгновение оторвать её от опоры. Почувствуйте приятную тяжесть в левой руке. Теперь обратим внимание на своё лицо. Максимально расслабьте мышцы лица. Вдох-выдох. Лицо расслабляется, вдох-выдох, веки становятся тяжёлыми, вдох-выдох, они словно склеиваются, вдох-выдох, щёки расслабляются, вдох-выдох. А теперь представьте себе мягкий вечер раннего лета. Вы сидите и наблюдаете за дыханием окружающей природы. Вокруг тихо, безлюдно и тепло. В природе блаженный покой и умиротворенность. Природа пробуждается. Оживает.

Наступает прекрасное утро.

Вот Вы и отдохнули. Вы полностью успокоились. Внутренняя напряженность исчезла, тревоги и волнения ушли. Ровным и спокойным стало настроение. Неприятных ощущений и мыслей нет. Вы

чувствуете себя хорошо. Голова легкая. Мысли четкие, ясные, спокойные. Ощущение тяжести и тепла уходят. Спокойствие остается. Вы все бодрее и бодрее.

Сейчас я буду считать до пяти. Со счетом "5" Вы свободно открываете глаза и будете чувствовать себя бодрым и отдохнувшим человеком.

Мысленно повторяйте слова команды:

Один – мои силы восстановились. Я хорошо отдохнул, тяжесть и тепло в ногах уходит. Ноги становятся легкими. Два - тяжесть и тепло в ногах уходит. Ноги становятся легкими. Три - руки легкие, сильные, упругие. Голова свежая, ясная. Четыре - чувствую себя хорошо, настроение бодрое. Пять - глаза открыты. Я здоров, бодр! Я люблю жизнь. Делаем глубокий форсированный вдох и быстрый короткий выдох. Повторяем: вдох - выдох. Кисти рук сжать в кулаки. Подтянуться.»

Рефлексия. Какой опыт вы приобрели? Чему научились в процессе занятий? Что чувствуете?

#### Мероприятие 4. «Нейроконтакт. Исполнение желания».

Цель: Постановка желаний педагогов профессионального развития в педагогической и личностной деятельности.

Метод нейрографика — это способ общения с нашим подсознательным через рисунок, минуя и даже игнорируя логические оценки происходящего нашего сознательного, позволяет разобраться с самыми застарелыми психологическими проблемами. Это снятие ограничений, гармонизация жизни, исцеление.

Демонстрация видео педагогам, о том, как работает нейрографика (что такое нейрографика).

##### *Шаг 1. Постановка цели для рисунка в нейрографике «Желания» 1.0.*

*Инструкция:* Представьте свои личностные сферы, области вашей жизни, которая нуждается в корректировке. Затем прикройте глаза и ощутите — что именно для вас является желанным, значимым, необходимым.

Какие вызывает у вас в памяти картинки на данную тему? Например, ваши желания могут быть в отношении семьи, работы, личностного развития и роста, личного досуга, времяпрепровождения, а может трудности которые на данный момент испытываете. Понятие «желания» вызывает в нашей памяти кучу картинок. Дышите медленно и глубоко, через дыхание поднимаются все эмоции и напряжение, связанные с ключевым словом, то есть сила желания исполнить намерение. От силы этого напряжения и будет зависеть как быстро произойдет реализация желания, ведущего к цели.

*Ассоциации.* На листе по центру напишите тему, по которой вы будете работать, например «вырасти профессионально в 5 раз». Ниже за 2 минуты нужно выписать все ассоциации, которые приходят на ум к теме. Ассоциации должно быть не менее 20 штук, тогда это свидетельствует о степени реализации желания.

*Шаг 2. Выброс.* Переворачиваем лист и на пространстве листа начинаем рисовать линию времени из в нижнего левого угла в верхний правый угол. Это промежуток за которое вы хотите выполнить в реальность своё желание. Ведём нейролинию времени туда, где не ожидаем её увидеть.

Рисуем круг, как начальный уровень своего желания в начале линии времени и круг в конце линии времени того, что я хочу получить к заданной

дате. Например, вы рисуете линию времени на тему «вырасти профессионально в 5 раз», и задаем вопрос: «что важно сделать, чтобы вырасти профессионально в 5 раз»? На линии времени рисуем до 8 кругов, отвечая на вопрос. Примеры кругов могут быть примерно такими: «разработать интересную программу», «выступить на конференции по теме...», «пройти обучение по теме...» и т.д. После каждого круга задаем вопрос «а что еще важно для того, чтобы (тема желания)».

*Шаг 3. Сопряжение.* Соединение своей фигуры с фигурами, которые были нами прорисованы на листе. Соединение происходит нейролиниями как внутри самих фигур, так и выходящими за них. Соединения и нейрографирование самих фигур растворяют в общем поле наши ключевые фигуры. Скругляем обязательно уголки, стыки линий, перекрещивания. Программируем головной мозг на пути достижения желаемого результата.

*Шаг 4. Объединение.* Проводим линии поля через весь наш нейрорисунок от края до края. Полевые линии проводятся параллельно, перекрещиваясь, но не перпендикулярно друг другу. Полевые линии подкрепляют наше поле благ высшей силой, которой мы доверяемся в своей жизни. Количество полевых линий не ограничивается, но не рекомендуется больше 5. Набираем на листе нейролинии, ведём туда, где не ожидаем её увидеть. Чем больше линий, тем качественней цель. Старайтесь набрать много нейролиний, которые могут идти сверху-вниз, слева-направо, от центра листа в любую сторону. Далее снова делаем сопряжение, скругляем углы.

#### *4.1. Архитипирование.*

Наполняем цветом наше прорисованное нейрополе. Цвет уплотняет наши прорисованные возможности, проявляя их в нашей жизни на более тонком плане. Выбираем цвета карандашей, которые сочетаются с настроением. Цветные нейрокруги. Наполняем цветом наш нейрорисунок.

*Шаг 5. Линия поля.* Посмотрите, что у нас на листе времени? Мы имеем нейрокруги и нейролинии, сглаженные. Сейчас свои желания берём и объединяем в одну нейронную сеть, связываем их у себя на листе. Для это выбираем цвет карандаша, линира и интуитивно, начинаем закрашивать 2-3 фрагмента одним цветом. Это нужно для интеграции. Старайтесь одним движением объединить несколько объектов. Например, «Я начну профессионально расти, когда начту изучать курс «Пескотерапии», «Выступить на конференции» и т.д.». Таким образом, беру и связываю круг

желаний с потоком соседнего пространства, тем самым создаю мощные нейросети.

*Шаг 6. Вербализация (тема 2.0) «Как я себя чувствую», «Что стало ярким в исполнении желаний». Возвращаетесь к актуальной теме (шаг1). Вспомните своё желание, посмотрите на него ещё раз. Что вы теперь думаете об этом? Какие решения вы можете принять? Возможно сразу вам ничего не придёт в голову, но процесс изменения вы уже запустили!*

## Мероприятие 5. «Колесо баланса»

Цель: Повышение осознанности жизни педагогов, стимулирование к самопознанию.

В результате анализа состояния каждой сферы жизни, можно сделать определенные выводы и наметить цели по их коррекции.

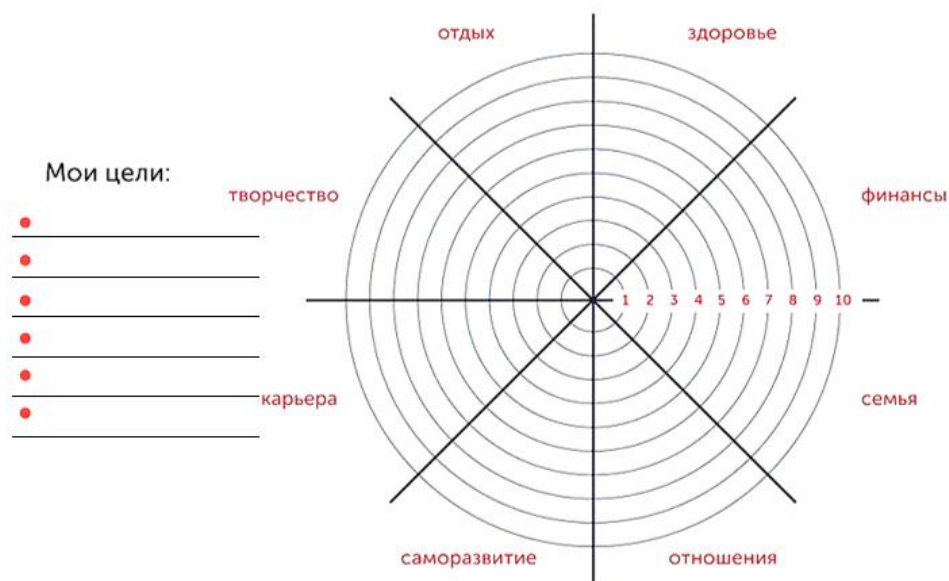
Инструкция: определите для себя важные сферы жизни. Нарисуйте бланк или скачайте и распечатайте шаблон в интернете. Оцените каждый сектор по шкале от 0 до 10 баллов, отметьте результат в нужном секторе.

Выпишите отдельно секторы с самыми низкими баллами. Проанализируйте, почему в этом списке оказались именно они, и что вы можете с этим сделать. На этом этапе важно составить четкий план. Сначала поставьте цель – какой результат принесет вам чувство удовлетворения и комфорта в этой сфере? Потом определите, какие действия необходимо предпринять для решения проблемы. Поставьте временные рамки, в которых вы хотите прийти к желаемому результату.

### **Рефлексия:**

- Какие сферы вашей жизни больше всего обделены вниманием? Как бы выглядела ваша жизнь, если бы им уделялось больше внимания, а тем сферам, что сейчас в фокусе - наоборот, меньше?
- Какую сферу или сферы жизни вам наиболее интересно развивать сейчас? В чем интерес, в чем важность этой сферы для вас? Какие ресурсы вы можете использовать для развития этой сферы?
- Как вы хотите, чтобы выглядело ваше колесо баланса? Какой будет ваша жизнь, если оно таким станет? Что еще изменится? Каким человеком вы тогда будете?

## «Колесо баланса»



### Мероприятие 6. «Тренинг повышения личностных качеств»

**Цель:** создать условия, обеспечивающие личностный рост на основе коррекции самооценки, профилактика эмоционального выгорания у педагогов.

**Задачи:**

1. Развитие у педагогов способности разбираться в своих чувствах; навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей (эмпатии); коммуникативных умений.
2. Накопление эмоционально-положительного опыта, развитие интереса к себе.
3. Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.

*Игра-разминка “Поменяйтесь местами...”:*

Инструкция: Поменяйтесь, те кто устал? (эмоциональная сфера, личностные качества. Те, кто хочет накричать на ребенка, который не понимает.

Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию. Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре и т.п. Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест

усложняются. После подвижного упражнения можно спросить желающих, во-первых, кто, что и о ком запомнил, а во-вторых, кто хотел бы, чтобы рассказали другие, что о нем запомнили. Таким образом, участники меняются местами, а затем четверо сидящих рядом становятся членами одной малой группы.

*Упражнение «Мои положительные качества»*

Ведущий: «Современные исследователи насчитывают более 50 личностных свойств педагога (как профессионально значимых качеств, так и собственно личностных характеристик). При этом, стержнем данного психологического портрета педагога являются собственно личностные качества-направленность, уровень притязаний, самооценка, образ “Я”.

Давайте попробуем начать нашу работу по самодиагностике с простого упражнения “Мои положительные качества”. Вам необходимо перечислить 10 своих положительных качеств (можно больше) в течение 5 минут.»

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____  |
| 2. _____ | 7. _____  |
| 3. _____ | 8. _____  |
| 4. _____ | 9. _____  |
| 5. _____ | 10. _____ |

Уложились ли вы в заданное время? Вызвало ли затруднения данное упражнение? Если “да,” то какие? Почему?

Теперь давайте проанализируем вашу работу. Использовали ли вы местоимение “Я” и родовые окончания - ая (ой), когда писали качества, или вы употребили такую форму как “доброта”, “трудолюбие”? Говорили ли вы себе, хотя бы мысленно, -- “Я -- добрая, я – умная. Педагоги предлагаю вам, в зачитать вслух эту свою положительную характеристику, вы смогли бы это сделать? Почему?

Какие чувства вызвало последнее задание?

*Упражнение “Грани моего я”*

Материалы: журналы, газеты, ножницы, клей, бумага.

Ведущий. Ориентируясь на окна Джо Харри в виде коллажа изобразите четыре грани вашего “Я”: воспринимаемое с внешней стороны, реальное, идеальное, будущее (30-40 минут). Придумайте название и представление работы от каждой ее части (грани вашего “Я”).

Обсуждение: представление работ, обмен чувствами.

### *Упражнение “Письмо себе”*

Участники на готовых бланках пишут себе письма, которые забирают с собой домой. Себе в будущее в личную жизнь, в свою профессиональную жизнь, в чём вы хотите вырасти (использовать современные методы в работе, аттестоваться, выступить на конференции, повысить климат класса). Письма сдавать не нужно.

*Задание на дом:* каждый вечер перед сном вспоминайте не менее двадцати хороших событий дня, начиная фразой: “Я заслуживаю...” Это необходимо делать в течение трех недель. Чтобы не забыть, напишите эту фразу на листе бумаги и повесьте возле кровати, это будет напоминать вам домашнее задание. Поверьте — это изменит ваше отношение к себе и окружающим.

*Рефлексия:* Какой опыт вы приобрели? Чему научились в процессе занятий? Замечания и пожелания ведущему (можно в письменном виде).

## **Мероприятие 7. «Правополушарное рисование»**

**Цель:** профилактика фрустрированного состояния педагогов посредством правополушарного рисования

**Задачи:**

1. Развитие способности контролировать свои эмоции.
2. Направить свою энергию в нужное русло.
3. Стабилизация нервной системы.

**Оборудование:** листы бумаги, гуашь, кисти, простой карандаш, ластик.

**Техники правополушарного рисования:**

1. Создание изображения с зеркальным расположением или изображение объекта вверх ногами.
2. Копирование контура рисунка, ориентируясь на интуицию.
3. Прослушивание музыкальных композиций для создания соответствующей атмосферы.
4. Использование необычных методов использования красок и кистей в рабочем процессе. Создание рисунка пальцами, разные способы нанесения мазков.
5. Прорисовка фона – от самых светлых участков к самым темным. Для этого берется широкая плоская кисть и ее мазки повторяют траекторию рассеивания лучей света на всем фоне. Например, по кругу для придания дополнительного объема изображению.

- б. Объекты прорисовываются постепенно цветовыми пятнами от светлого к темному. Последним слоем идут световые блики.

### **Полезьа правополушарного рисования:**

Развивает когнитивные функции. У художника улучшается зрительное восприятие, тренируется память, развивается мелкая и крупная моторика.

Раскрывает творческий потенциал. Регулярные занятия правополушарным рисованием развивают воображение, отвлекают от проблем, а также дают возможность увидеть привычные вещи под новым углом, обучая человека искать выход из самых непростых жизненных ситуаций.

Укрепление уверенности в себе. Художнику удается увеличить свою самооценку, выведя ее на «здоровый уровень» за счет того, что в процессе переноса зрительных образов на рабочую плоскость, он демонстрирует свой внутренний мир и психическое состояние. Видя результат своего творчества или слыша похвалу окружающих, он убеждается в своих способностях, обретая уверенность в собственных внутренних силах.

Избавление от нервного напряжения. Рисование, по мнению психологов, способствует отвлечению от рутинных дел, а также временное абстрагирование от имеющихся проблем, что в совокупности снижает уровень тревожности и стресса у художника, вне зависимости от его возраста и особенностей текущего состояния.

### **Ход занятия:**

Здравствуйте уважаемые коллеги. Мы рады приветствовать Вас на мероприятии «Правополушарное рисование». Сегодня мы с Вами будем рисовать пейзаж.

Существует теория, что полушария нашего мозга выполняют разные функции. Левое полушарие отвечает за логику, а правое за фантазию и эмоции. Такое разделение предложил американский нейропсихолог Рождер Сперри. Он считал, что у человека чаще всего задействованы функции левого полушария, что создает постоянное напряжение мозга. И чтобы его расслабить, нужно чаще задействовать в работе правое полушарие.

Позже, на основании теории Рождера Сперри, преподаватель искусства Бэтти Эдвардс разработала метод рисования, который назвала методом правополушарного рисования, призванного на время подавить активность работы левого полушария и позволить человеку расслабиться.

Здравствуйте уважаемые коллеги. Мы рады приветствовать Вас на мероприятии «Правополушарное рисование». Сегодня мы с Вами будем рисовать пейзаж.

Для этого нам нужны две кисти и гуашь, немного воды, влажные салфетки и хорошего настроения.

Начнем с фона. Берем большую кисть и белую краску. Начинаем грунтовать фон, чтобы он полностью был в белой гуаши. После того как мы загрунтовали фон, берем синюю краску, макаем кисть в краску, затем ставим точки в нижней части листа бумаги. Берем темно-синюю либо фиолетовую краску и наносим на верхнюю часть листа, при этом середина листа должна остаться белой.

После этого набираем на кисть белую гуашь и разглаживаем мазки слева-направо, при необходимости добавляем темно-синие мазки, если фон получится очень светлым. Фон должен получиться полосками. Между верхним и нижним слоем осталось белое пространство, набираем белую краску и аккуратно проводим, разграничивая пространство. Ждем, когда картина подсохнет.

Белую краску набираем на палец и точечными движениями наносим на нижней части точки, будто облачко, верхний край облаков растягиваем, делаем несколько облаков. Берем среднюю кисть с помощью коричневой краски ведем сверху середины листа волнистую линию почти до горизонта, а потом ведем в обратную сторону. Ставим кисть перпендикулярно листу, несколько раз стучим ей для того, чтобы она распушилась. Коричневой краской заполняем внутри хаотичными движениями. Левее ближе к горизонту рисуем небольшую коричневую линию, под линией добавляем краску, будто она айсберг, пространство заполняем коричневой краской. Также выполняем в левом верхнем углу. На кисть набираем желтую краску (охра) добавляем снизу айсбергов, делаем им объем, можно добавить белые блики совсем немного. Также коричневой краской из большой скалы мы рисуем волнистую линию вниз чуть выше горизонта, добавляем веточки. Промываем кисть.

Находим середину листа, там, где мы проводили белой краской. Маленькой кистью с белой краской от горизонта поднимаемся немного вверх проводим вертикальную линию, отступаем немного и рисуем линию еще тоньше. Отступаем вправо и рисуем линию такую же линию только короче.

Переворачиваем лист. Переворачиваем кисть и кончиком размазываем, делаем блики на воде. Этой же кистью белой краской около остовов изображаем морскую пену. На дальнем фоне около горизонта проводим белые линии и ближе к скалам увеличиваем в объеме размер волн. Берем

черную краску изображаем птиц. Там, где мы рисовали две белые вертикальные линии, между ними проводим горизонтальные черные линии.

В большой скале у нас растет дерево, берем зеленую краску, распушаем кисть и рисуем листву, после добавляем желтой краски на листья. Можете добавить деталей и цвета по своему усмотрению и наша картина готова!

Поделитесь впечатлениями о процессе рисования? Удалось ли расслабиться? Смогли ли вы отключить логику и довериться своим ощущениям?

### **Техники правополушарного рисования:**

1. Создание изображения с зеркальным расположением или изображение объекта вверх ногами.
2. Копирование контура рисунка, ориентируясь на интуицию.
3. Прослушивание музыкальных композиций для создания соответствующей атмосферы.
4. Использование необычных методов использования красок и кистей в рабочем процессе. Создание рисунка пальцами, разные способы нанесения мазков.
5. Прорисовка фона – от самых светлых участков к самым темным. Для этого берется широкая плоская кисть и ее мазки повторяют траекторию рассеивания лучей света на всем фоне. Например, по кругу для придания дополнительного объема изображению.
6. Объекты прорисовываются постепенно цветовыми пятнами от светлого к темному. Последним слоем идут световые блики.

### **Полезьа правополушарного рисования:**

Развивает когнитивные функции. У художника улучшается зрительное восприятие, тренируется память, развивается мелкая и крупная моторика.

Раскрывает творческий потенциал. Регулярные занятия правополушарным рисованием развивают воображение, отвлекают от проблем, а также дают возможность увидеть привычные вещи под новым углом, обучая человека искать выход из самых непростых жизненных ситуаций.

Укрепление уверенности в себе. Художнику удастся увеличить свою самооценку, выведя ее на «здоровый уровень» за счет того, что в процессе переноса зрительных образов на рабочую плоскость, он демонстрирует свой внутренний мир и психическое состояние. Видя результат своего творчества или слыша похвалу окружающих, он убеждается в своих способностях, обретая уверенность в собственных внутренних силах.

Избавление от нервного напряжения. Рисование, по мнению психологов, способствует отвлечению от рутинных дел, а также временное абстрагирование от имеющихся проблем, что в совокупности снижает уровень тревожности и стресса у художника, вне зависимости от его возраста и особенностей текущего состояния.

#### **Ход занятия:**

Здравствуйте уважаемые коллеги. Мы рады приветствовать Вас на мероприятии «Правополушарное рисование». Сегодня мы с Вами будем рисовать пейзаж.

Существует теория, что полушария нашего мозга выполняют разные функции. Левое полушарие отвечает за логику, а правое за фантазию и эмоции. Такое разделение предложил американский нейропсихолог Рождер Сперри. Он считал, что у человека чаще всего задействованы функции левого полушария, что создает постоянное напряжение мозга. И чтобы его расслабить, нужно чаще задействовать в работе правое полушарие.

Позже, на основании теории Рождера Сперри, преподаватель искусства Бэтти Эдвардс разработала метод рисования, который назвала методом правополушарного рисования, призванного на время подавить активность работы левого полушария и позволить человеку расслабиться.

### **Мероприятие 8. «Психологическое консультирование в технике сказка-терапия Мак-карты»**

Цель: сохранение и укрепление педагогом своего психического здоровья, преодоления закономерности развития жизненных событий, ловушек возможных испытаний.

Работа с картами осуществляется на глубинном бессознательном уровне, опосредовано через метафорические образы и сказочные сюжеты. Работа носит мягкое и прочное психотерапевтическое воздействие. С помощью карт можно предупредить возможные негативные сценарии развития ситуации, а также предоставление возможности преодоление трудностей для педагогов. Работая с картами и их подсказками позволяет педагогу увидеть, как строить свою жизнь, уроки, зашифрованные в проверенной веками мудрости сказочных сюжетов.

1 шаг. В произвольном порядке извлечь три карты. Первая карта будет означать актуальное положение вещей, то к чему пришел на сегодняшний день, именно тот урок который необходимо пройти на сегодняшний день. Вторая карта указывает в каком направлении педагогу необходимо прилагать

усилия, в каком направлении двигаться. Она отвечает на вопросы «Что и как делать?», «Чего лучше не делать, куда не стоит направлять свои усилия», указывает вектор направления надо стремиться. Третья карта обозначает результативные события, то к чему приведет нахождение данного урока. Таким образом, формируем запрос клиента и планируем пути дальнейшей работу с педагогом.

2 шаг. Психологическое консультирование развивается по индивидуальному сценарию, в соответствии с выпавшими картами, по которым осуществляются вопросы из методической книжки автора МАК-карт Зинкевич-Евстигнеева.

3 шаг. Рефлексия: резюмирование выпавшего испытания, урока, который прошли сегодня на консультировании.

### **Мероприятие 9. Психологическое занятие «Кто Я» мои роли в жизни и в профессии**

Цель: профилактика эмоционального выгорания и поиска внутренних ресурсов педагогов, через осознание своих ролей в жизни.

Вступление.

Весь мир — театр.

В нем женщины, мужчины — все актеры.

У них свои есть выходы, уходы,

И каждый не одну играет роль.

Львы живут прайдами, волки — стаями, а люди – социальными группами, семьями, коллективами. Любая групповая деятельность требует распределения функций, и обязанностей. Иными словами, жизнь нам предписывает ЧТО нужно делать человеку и КАК. Мы с детства знаем, каких действий следует ожидать от врача, продавца, парикмахера, учителя.

Вот когда мы отвечаем на вопрос «Что делать?» - мы принимаем на себя ту или иную роль. Так, в нашем коллективе есть роли *воспитанников, учителей, психологов, дефектологов, логопедов*. Такие же роли есть и в семье: *муж, жена, сын, дочь, мать, отец* и т. д.

Кроме работы и семьи мы играем в жизни какие-то роли в определенных ситуациях. Например, в магазине мы – *покупатели*, в общественном транспорте – *пассажиры*, на работе – *коллеги* и т.д. То есть, роли бывают мелкие, ситуативные роли. Бывают и более крупные, судьбоносные.

Например, *личность, красивая женщина, профессионал, подруга, хозяйка, королева, хорошая девочка, послушница.*

### **Задание 1. «Список из 10 ролей».**

Инструкция: Подумайте, вспомните сейчас все роли, которые вам соответствуют, которые откликаются сейчас вам и сразу пришли на ум.

Напишите список из 10 ролей в столбик. Например,

- 1) Женщина
- 2) Педагог
- 3) Подруга
- 4) Любимая
- 5) Дочь
- 6) Профессионал
- 7) Личность
- 8) Сестра
- 9) Мать
- 10) Коллега

Пишите для себя те роли, которые вам наиболее ближе сейчас. Те, которые откликаются в вашей душе.

**Рефлексия:** обратная связь от педагогов. Посмотрите на ваш список. Прочтите еще раз про себя. Кому хочется прочесть вслух? Что для вас было самым сложным? Легким? Какая роль нравится больше всего? Меньше всего? Хочется еще добавить ваш список?

### **Задание 2. «Распределение ролей в круге».**

Инструкция: Нарисуем круг на весь лист и делим его примерно на 10 равных частей. (рис.5)

Рис.5.

«Распределение ролей в круге»



Проанализируйте каждую роль, каждый сектор, насколько вы задействованы, удовлетворены этой ролью? Насколько, вы думаете реализуется ваша роль в настоящее время? Здесь важны только ваши ощущения, ваши чувства и мысли.

К примеру, как мама я себя реализую на 50%. Что я делаю?

Создаю внутреннее пространство семьи, взаимодействую с мужем, с детьми, с родителями, родственниками, совместное времяпровождение.

На работе, я выкладываюсь эмоционально и профессионально. Так, что у меня нет сил и энергии на другие сферы моей жизни.

Как подруга, или женщина сколько своего времени я трачу на личное саморазвитие, на общение с друзьями, походы в кино, музеи, хобби. Иными словами, свое любимое время, от чего я вдохновляюсь.

Здесь важно отмечать только свои ощущения!

К примеру, как МАМА я оценю себя на 40% (не хватает времени и сил, увы!), как ПРОФЕССИОНАЛ – на 30%, а вот как ЛИЧНОСТЬ поставлю себе 80% (много саморазвиваюсь, учусь, совершенствуюсь). И так по отношению к каждой роли. Все это штрихуем на нашем ролевом круге. Например, это может выглядеть так. (рис.6)

Рис.6.

«Распределение ролей в круге»



Рефлексия: Кто хочет, может поделиться. Что было самым трудным? Что было самым неприятным?

Сейчас самое главное – не удариться в панику и не расстроиться. Мы сделали такой самоанализ и работаем дальше. Давайте займемся поиском ресурсов, чтобы «поднять» ту или иную роль.

Следующий шаг. Думаем: что мы хотели бы изменить в своей жизни, как перераспределить роли? И где взять ресурсы для этого? Все возможно!

К примеру, меня не устраивает процентное «вложение» себя как МАМЫ. Откуда я могу взять ресурс для его увеличения? Пожалуй, я многовато уделяю времени как СЕСТРА, возьму ресурсы из этого сектора. Т.е. *физически* я буду поменьше СЕСТРОЙ, а больше времени уделю своим деткам. Можно взять ресурсы из 2-3 секторов в один, это на ваше усмотрение. Все мы разные и это хорошо!

Конкретно: мы определяем 3 шага *зоны ближайшего развития*. Как это делается?

1. Чаще ходить с детьми в кино, на выставки, на концерты (раньше мне это было интереснее с сестрой). Срок – со следующей недели.
2. Организовать тематические «семейные» вечера (поэзия, активные игры, квесты и т.п.). Можно совместно с семьей сестры, кстати. Срок – ближайшая суббота, периодичность – 1 раз в месяц.
3. Выкупить семейный абонемент в бассейн. Срок – со следующего месяца. Т.е. пишем конкретные шаги и указываем даты. А можно и английский учить вместе с детьми, тогда и развитие ЛИЧНОСТИ не остановится!

Если по какой-либо причине не получаются мероприятия в *зоне ближайшего развития*, то разрабатываем их в *зоне дальнего развития*. Можно сочетать эти зоны, главное здесь – реальность и желание что-то исправить и улучшить!

Работать одновременно можно с 1-2-3 секторами максимум. Для каждого – 3 конкретных шага *зоны ближайшего развития и понимание: откуда мы берем ресурсы для этого?* Повторить практику можно через полгода – год.

- Предлагаю воспользоваться МАК колода «Ресурсы». Каждая из участниц «в закрытую» вытаскивает из колоды 1 или 2 карты и отвечает для себя на вопрос: «Что мне может помочь сейчас? Какого ресурса мне сейчас не хватает больше всего?»

- **Завершение**

Итак, взгляните на ваши откровения. Возможно, у кого-то произошла небольшая переоценка собственных жизненных ценностей. Возможно, кто-то еще более правильно утвердился в своих настоящих ролях. Возможно у кого-то появилось желание что-то исправить. А исправить можно ВСЕ, пока мы живы и хотим этого...

### Список использованных источников

1. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Филин, 1996. – 472с.
2. Борисова, М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М.В. Борисова // Вопросы психологии. – 2005.-№2.- С. 96-105.
3. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие. – М: Ось-89, 1999. – 176 с.
4. Водопьянова, Н. Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. — Питер, 2016. — 336 с.
5. Глазырина, Л. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Тренинг для педагогов «Люби себя» [Электронный ресурс] – 2012 г. Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijsad/profilaktika-sindroma-yemocionalnogo-vygoraniya-treningdlja-pedagogov-lyubi-sebja.html>
6. Горбушина, О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. / Практическая психология. – СПб.: Питер, 2008. – 176 с.
7. Егорова, М. В. Тренинг профилактики эмоционального выгорания для педагогов «Гореть или жить». – [Электронный ресурс] – Ресурсы образования. Портал информационной поддержки специалистов дошкольных учреждений. – 2012 г. – Режим доступа: <http://www.resobr.ru/materials/46/38491/>
8. Зарубина, Н. И. Профилактика эмоционального выгорания педагогов. [Электронный ресурс] – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – 2012 г. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/578061/>
9. Комко, Ю. О. Методическая разработка семинарско-практического занятия для преподавателей «Профессиональное «выгорание» преподавателя: причины и профилактика». – [Электронный ресурс] – Ю. О.

Комко – 2012 г. – Режим доступа: <http://5psy.ru/raznoe/professionalnoe-vigoranie-prepodavatelya-prichini-i-sposobiprofilaktiki.html>

10. Котова, Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. – 76 с. Макарова Г. Статья «Синдром эмоционального выгорания» / Институт консультирования ППЛ.

11. Макарова, Г. Статья «Синдром эмоционального выгорания» / Институт консультирования ППЛ.

12. Никифоров, Г.С. Психология профессионального здоровья. – СПб: Питер, 2006. – 607 с. 8. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. №7

13. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23, №3. – С.85-95.

14. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. - 1994. - № 6. – С. 57-64.

**Показатели выраженности симптомов синдрома эмоционального выгорания педагогического коллектива ГКОУ УР «Школа №39» г. Ижевск**

Таблица 1.

| Симптомы  | Не сложившийся      |                  | Складывающийся      |                  | Сложившийся       |                |
|---|---------------------|------------------|---------------------|------------------|-------------------|----------------|
|   | начало года         | конец год        | начало года         | конец год        | начало года       | конец год      |
| <b>Фаза стресса «Напряжение»</b>                      |                     |                  |                     |                  |                   |                |
| Переживание психотравмирующих обстоятельств           | 37%<br>11 человек   | 40%<br>12 чел.   | 30%<br>9 человек    | 40%<br>12 чел.   | 33% 10 человек    | 20%<br>6 чел.  |
| Неудовлетворённость собой                             | 36,5%<br>11 человек | 43,5%<br>13 чел. | 36,5%<br>11 человек | 43,5%<br>13 чел. | 27%<br>8 человек  | 13%<br>4 чел.  |
| «Загнанность в клетку»                                | 47%<br>14 человек   | 50%<br>15 чел.   | 30%<br>9 человек    | 33%<br>10 чел.   | 23%<br>7 человек  | 17%<br>5 чел.  |
| Тревога и депрессия                                   | 33%<br>10 человек   | 37%<br>11 чел.   | 37%<br>11 человек   | 37%<br>11 чел.   | 30%<br>9 человек  | 26%<br>8 чел.  |
| <b>Фаза стресса «Резистенция»</b>                     |                     |                  |                     |                  |                   |                |
| Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование | 20%<br>6 человек    | 27%<br>8 чел.    | 43%<br>13 человек   | 40%<br>2 чел.    | 37%<br>11 человек | 33%<br>10 чел. |
| Эмоционально-нравственная дезориентация               | 43%<br>13 человек   | 47%<br>14 чел.   | 23%<br>7 человек    | 30%<br>9 чел.    | 33%<br>10 человек | 23%<br>7 чел.  |
| Расширение сферы экономии эмоции                      | 37%<br>11 человек   | 30%<br>9 чел.    | 6%<br>2 человека    | 7%<br>2 чел.     | 57%<br>17 человек | 63%<br>19 чел. |
| Редукция профессиональных обязанностей                | 20%<br>6 человек    | 17%<br>5 чел.    | 13%<br>4            | 23%<br>7 чел.    | 67%<br>20         | 60%<br>18 чел. |

|   |                   |                | человека          |                | человек        |                |
|---|-------------------|----------------|-------------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>Фаза стресса «Истощение»</b>                 |                   |                |                   |                |                |                |
| Эмоциональный дефицит                           | 30%<br>9 человек  | 27%<br>8 чел.  | 13%<br>4 человека | 30%<br>9 чел.  | 57% 17 человек | 43%<br>13 чел. |
| Эмоциональная отстраненность                    | 13%<br>4 человека | 20%<br>6 чел.  | 37%<br>11 человек | 37%<br>11 чел. | 50% 15 человек | 43%<br>13 чел. |
| Личностная отстраненность (деперсонализация)    | 30%<br>9 человек  | 33%<br>10 чел. | 27%<br>8 человек  | 30%<br>9 чел.  | 43% 13 человек | 37%<br>11 чел. |
| Психосоматические и психовегетативные нарушения | 33%<br>10 человек | 40%<br>12 чел. | 30%<br>9 человек  | 30%<br>9 чел.  | 37% 11 человек | 30%<br>9 чел.  |