

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Морская кадетская школа имени адмирала Котова Павла Григорьевича»

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
МАОУ «Морская кадетская школа»  
Протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МАОУ «Морская кадетская школа»  
от 31.08.2022 № № 487– о.д.  
Директор школы \_\_\_\_\_ Рогачева Е.А.

**ПРОГРАММА**  
**по профилактике эмоционального выгорания педагогов**

Составитель:  
Попова Юлия Юрьевна,  
педагог-психолог

г. Северодвинск  
2022

Программа содержит курс занятий, способствующих эмоциональной стабильности педагога, творческому и профессиональному росту и реализуется в рамках заседаний ШМО.

Цель: профилактика эмоционального выгорания педагогических работников школы повышение уровня психологической компетентности педагогов в вопросах профессионального здоровья.

Задачи:

- способствовать формированию у педагогических работников мотивации на самопознание и самореализацию;
- способствовать овладению педагогами приемам саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения;
- содействовать психосоматическому оздоровлению педагогических работников;
- содействовать развитию у педагогов умения отслеживать состояние своего профессионального здоровья;
- помочь педагогам развить навыки конструктивного реагирования в напряженных ситуациях;
- содействовать развитию у педагогов навыка рефлексии профессиональной деятельности.

Программа реализуется в форме практических занятий в интерактивном/тренинговом режиме (Приложение). Одним из важных направлений в тренинговых занятиях является использование антистрессовых кинезиологических упражнений. Кинезиологические упражнения способствуют активизации стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмированию правого полушария, энергитизации мозга, визуализации позитивной ситуации, снятию мышечного напряжения, ликвидации ощущения тревоги, снижению частоты сердечных сокращений (Приложение). После выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

Занятия рассчитаны на 9 месяцев с периодичностью 1 раз в месяц.

### Тематическое планирование

№	Мероприятие	Ожидаемый результат
1	Вводное занятие в форме лекции с элементами самодиагностики «Что такое эмоциональное выгорание».	Расширенное представление педагогов о понятии профессионального выгорания, овладение навыками самодиагностики
2	Арт-терапевтический практикум «Ресурсы личности».	Овладение понятием – ресурсы личности; приемами активизации личностных ресурсов
3	Деловая игра «Цели и их воплощение».	Актуализация целей личности
4	Практикум с элементами МАК-терапии «Я и мои чувства».	Расширение понятия об эмоциях и чувствах, овладение навыком осознания и контроля эмоциональных состояний
5	Практическое занятие с элементами арт-терапии «Я и мои чувства. Тревога»	
6	Практическое занятие с элементами самодиагностики «Я и мои чувства. Фрустрация»	
7	Практическое занятие с элементами релаксации	

	«Я и мои чувства. Место в моем теле».	
8	Практическое занятие с элементами арт-терапии «Дорога жизни».	Обобщение полученного опыта
9	Игровой практикум «Профессиональное выгорание - это не про меня! - Открытый микрофон». Самодиагностика.	Анализ психоэмоционального состояния по окончанию курса

### Критерии и показатели эффективности реализации программы

Показателями являются:

- 1) уровень нервно-психической устойчивости педагога (высокий, средний, низкий);
- 2) уровень эмоциональной напряженности (пониженный, повышенный);
- 3) выравнивание по шкале деперсонализации (низкий, средний, высокий уровень);
- 4) уровень профессиональной и личностной самооценки;

С целью выявления названных выше показателей (пункты 1-4) были подобраны определенные методики.

### Диагностические методики

№	Название методики	Автор
1	«Анкета оценки нервно-психической устойчивости педагога»	Разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова
2	«Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (MBI)	Адаптирована Н. Водопьяновой и Е. Старченковой Н. на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексон
3	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и производительно работать?»	А. Яссингер

Кроме названных выше методик для оценки эффективности реализации программы использовалась Карта выбора учителем способов и приемов педагогической деятельности в напряженных ситуациях (далее - Карта). Работа с Картой является одним из видов деятельности по самооценке и позволяет выявить уровень развития таких компетенций, как организация коммуникации на уроке/занятии, во взаимодействии с другими; создание условий психологического комфорта, использование навыков саморегуляции и самопрезентации. Использование Карты возможно в целях профилактики и коррекции профессионального выгорания и развития профессионального здоровья.

Психокоррекционная работа с педагогами начинается с момента психодиагностики, которая дает каждому из них возможность перехода на более высокий уровень саморегуляции, в связи с чем роль педагога-психолога в этой работе достаточно важна.

Для оценки эффективности развивающих занятий до и после их проведения осуществляется диагностика уровня профессионального выгорания педагога.

**Задачи:**

- содействовать осознанию собственных чувств и эмоций;
- помочь осмыслить стратегии своего поведения в различных напряженных ситуациях;
- обучать умению трансформировать негативные чувства в позитивные;
- актуализировать личностные ресурсы.

**Упражнение «Давайте познакомимся»**

**1 часть** Участники группы оформляют свои бейджики с именем и своим символом. Каждый участник группы презентует себя.

**2 часть.** Группе предлагается разделиться на подгруппы: «все в красном», «все в юбках», «все веселые и т.п.»

**Упражнение «Мои ожидания»**

Участники группы высказывают свои ожидания от занятий.

Теоретическое вступление.

Педагог с нарушениями профессионального здоровья имеющий психологическое нездоровье, транслирует его на окружающих, в том числе, и на детей. Следовательно, педагог не имеет право быть психологически больным, он просто обязан быть здоровым и счастливым.

В первую очередь разведем понятия, связанные с состоянием профессионального здоровья, истощением, синдромом хронической усталости, эмоционального выгорания и профессионального выгорания (см. Глоссарий).

**1. Проведение самодиагностики педагогов.**

2. Зная основные составляющие профессионального выгорания, проведем самодиагностику своего уровня выгорания.

Обсуждение полученных результатов.

Кто удивлен результатом? Кто удовлетворен результатом? Почему? Как вы думаете, в чем причина выявленных признаков профессионального выгорания?

Встает вопрос, что со всем этим делать, и можно ли что-то исправить? Делать можно, нужно и необходимо!

**Коррекция эмоционального выгорания****Упражнение «Все, что радует!»**

Запишите на листе бумаги 10 способов поднять себе настроение (у вас 3 минуты)

Обсуждение. Перечислите свои способы. Какие способы повторяются часто? Как часто и как долго вы занимаетесь тем, что Вас радует? Если не часто и мало, то почему?

Если провести анализ всех способов, можно выстроить пути профилактики выгорания.

**Средства профилактики эмоциональных срывов**

1. Релаксация и аутогенная тренировка (это нужно вводить в систему).
2. Юмор и самоирония.
3. Арт – терапия (рисование, музыка, чтение) Какую книгу вы прочитали последний раз?
4. Досуг (театры, музей, природа).
5. Спорт.
6. Трудотерапия.
7. Арома-терапия.
8. Творчество.
9. Общение с близкими людьми.

За всеми этими способами и средствами стоит важный момент, который необходимо четко осознавать – **позитивное мышление является одним из основных способов профилактики эмоционального выгорания.**

Что значит позитивное, позитивный?

Позитивный, от латинского «positum», т.е. сущий, объективный, имеющий место быть. Следовательно, позитивное мышление – это умение видеть реальность такой, какая она есть, принимать это как данность, позитивное мышление – это умение принять реальность без негатива и борьбы.

Пример. «Человек осознает: Я – жадный, да, я – жадный. Принимает это, осознает и получает новую идентичность.

#### **Упражнение «Наблюдай»**

1 часть. Всем предлагается расслабиться, закрыть глаза и понаблюдать за происходящим вокруг. Через одну минуту необходимо записать все вами замеченное.

Обсуждение. Акцент на описание без оценки. Например, не яркий свет лампочки, а свечение чего-то, пробивающегося сквозь веки.

2 часть. Необходимо закрыть глаза и понаблюдать за своими ощущениями в теле. Записать. Обсудить, получилось ли без оценки описать свое состояние.

Что могло помешать быть объективным в отношении реальности?

#### **Заповеди психологического здоровья**

1. Не надо переделывать окружающих на свой лад.
2. Не оставаться один на один с неприятностями.
3. Постоянно себя совершенствовать.
4. Не ожидать «манны небесной» и быть реалистом (позитивное мышление: Все, что с нами происходит, это результат нашего выбора).
5. Умение смотреть на себя со стороны.
6. Не удерживать в сознании тревожные мысли.

Оцените, насколько это соответствует Вашему поведению. И ответьте себе на вопрос о своем психологическом здоровье.

#### **Рефлексия занятия. Упражнение «Свеча»**

Участникам группы предлагается рассказать о своих впечатлениях от занятия, высказать свои пожелания или неудовлетворенность.

## **Занятие 2**

### **Ресурсное состояние и ресурс человека**

#### **Упражнение «Я сегодня»**

Участникам предлагается нарисовать на бейджиках символ, соответствующий их эмоциональному состоянию.

Обсуждение. Каждый участник рассказывает о своем символе дня и что он несет для окружающих и для него самого. Аргументируй, на кого Ваш символ в большей степени направлен: на самого носителя или на окружающих.

Ресурсное состояние, это состояние, в котором педагог, выполняющий свою работу, видит окружающую обстановку объективно, демонстрируя профессиональное здоровье. В ресурсном состоянии человек способен принимать объективные решения, в ресурсном состоянии происходит восстановление физических функций человека, нормализуется давление, вес.

#### **Упражнение «Ресурсный круг»**

Группа разбивается на пары. Одному участнику предлагается нарисовать на полу круг (можно воспользоваться обручем), встать в него и вспомнить самые лучшие моменты дня, недели, жизни. Рассказать о своих ощущениях своему партнеру. Второй участник упражнения неожиданно, одним резким движением выталкивает своего напарника из круга.

Обсуждение. Как вы чувствовали себя в ресурсном круге (спокойно, защищенным)? Что вы испытали, когда вас неожиданно вытолкнули из вашего круга? Что вам хотелось сказать, сделать?

Поменяйтесь ролями. Но в этой части упражнения человек за кругом не выталкивает компаньона (об этом предупреждают участников, стоящих за кругом индивидуально, так, чтобы остальные, те, кто в кругу, не услышали).

После выполнения упражнения снова задаются подобные вопросы.  
Почему вам не удалось расслабиться в ресурсном круге? (Ожидали подвоха?)

Очень часто, мы, пережив одно разочарование, переносим его на всю свою жизнь. Тем самым, отравляя ее гипотетическими проблемами, которые вскоре становятся реальными с нашей же помощью.

### **Что же является ресурсами?**

#### **Упражнение «То, что радует»**

Вспомните предыдущее занятие и через 1 минуту озвучьте то, что помогает вам восстановиться после трудового дня.

Обсуждение. Можно ли все наши занятия назвать ресурсами?

Ресурсы можно найти там, где мы даже не подозреваем.

#### **Упражнение «Что в имени тебе моем?»**

Группе предлагается разделить всех на подгруппы по именам.

Задания подгруппам: Через 5 минут вам необходимо составить развернутый рассказ о вашем имени. Что вы знаете о значении своего имени? Как и кто назвал? Как досталось имя? Персонажи со своим именем? Как вы относитесь к своему имени? Если люди с вашим именем, которых вы не принимаете?

Обсуждение.

**Имя - это очень мощный ресурс.** Важно принять свое имя, имя – это действительно судьба, только важно наполнить имя смыслом. Поэтому важно ребенка называть по имени.

Проанализируем, что является ресурсами.

Часто в ресурсах люди называют Взаимоотношения. Такой ресурс очень важен в любом коллективе. Но успешные взаимоотношения невозможны без одного значимого фактора.

#### **Упражнение «Тест на доверие»**

В середину круга кладется предмет. Группе объясняется, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое - зримым. Каждый должен встать на определенном расстоянии от находящегося в центре предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит о высокой степени доверия к группе. Чем слабее у участника ощущение безопасности и доверия, тем больше будет выбранное расстояние.

Вывод. Доверие – не постоянная величина, а динамический процесс, которым можно управлять.

#### **Ресурсы это:**

1. Вера.
2. Эмоциональные отношения со значимыми для нас людьми.
3. Творчество.
1. Здоровье.
2. Личностный потенциал: самоощущения, самооценка, самовосприятие.

(Если ты что-то не принимаешь в себе, ты это никогда не примешь в другом. Итог – терзаешься ты и теряешь ресурсное состояние, входя в негативизм, агрессию, раздражение и т.п.)

1. Оптимизм, оптимистическое мышление (является составляющей позитивного мышления):

- принятие себя и мира;
- принятие будущего.

1. Эмоциональный компонент.
2. Открытость миру, эмпатия, забота.
3. Смысл жизни- индивидуальное значение чего-то для человека.
4. Любовь.

Иерархия названных ценностей может быть у каждого своя.

#### **Упражнение «Место под солнцем»**

Встаньте, походите по залу и подумайте, где бы вы хотели сесть, попробуйте посидеть в разных местах и выберите то, где вам хотелось бы остаться. Где вы ощущаете себя наиболее защищенными и спокойными.

**Обсуждение.** Почему вы выбрали именно это место, что оно вам дает в этот момент?

У человека, дома и на работе важно иметь ресурсное место. Место, где он быстро восстанавливается и отдыхает. Окружение в кабинете так же должно быть ресурсным.

Особенно это важно для детей. У них в комнатах или рядом с кроватью можно и нужно разрешать вешать какие-то для них ресурсные вещи. Ребенок, отдыхая в своем ресурсном месте, восстанавливается и с ним можно работать плодотворно.

**Упражнение «Круг помощи» (руки в руки)** – восстановление ресурсного состояния.

Участники становятся в круг. Один человек становится в центр круга и закрывает глаза, вытянув руки перед собой. Ладони открыты. Участники круга размашистыми движениями колыхают пространство (воздух) вокруг человека снизу-вверх. После этого, по очереди, каждый участник круга, потеряв ладони одна о другую, прикладывает их к ладоням человека в центре, так, чтобы тот почувствовал тепло.

По желанию в кругу может побыть каждый участник круга.

**Обсуждение.** Как вы чувствовали себя в кругу? Как вы ощущали себя в роли дающего? Как вы думаете, что несет в себе фраза - «Махнуть на него рукой»?

Важно не только вернуться в ресурсное состояние, но и по возможности дольше в нем находиться.

#### **Стратегии удержания ресурсов**

- Выбрать ресурсное место, сесть, расслабиться, вспомнить место, событие, ряд событий. Зафиксировать это состояние.
- Уснуть в более ресурсном состоянии, нельзя нести в сон неприятности. (ритуал засыпания: у взрослых свой, ребенку помочь выработать).
- Систематически удерживать состояние.

Мы транслируем свое состояние окружающим, в том числе и детям, если мы раздражены, эту же эмоцию мы передаем детям, как бы мы ее не скрывали.

В «выбитом» состоянии нельзя принимать решения, важно войти в ресурсное состояние.

Но у каждого человека есть вещи, которые нам приходится делать, но они у нас забирают много ресурсов. Как с ними быть?

#### **Упражнение «Выбор»**

Вспомните самое свое не любимое дело, которое отнимает у вас много сил, ресурсов. Продолжите фразы:

Я должна .....

Я могу .....

Я хочу .....

Я люблю .....

**Обсуждение.** Какая фраза вызывала у вас протест? Что еще вы чувствовали? Какая фраза давала вам относительное спокойствие и комфорт?

Выберите то, что вы хотите.

Подвести участников к пониманию, что «Я могу» предполагает «Я могу сделать, а могу и не делать», т.е. сознательный выбор. Выбор – это уже свобода, и он воспринимается по-другому.

Мы с вами говорили о позитивном мышлении, мышлении без оценки. Конечно, этому нужно учиться. Так как ресурсное состояние «съедается» там, где присутствует оценка.

#### **Упражнение «Наблюдай»**

Важно наблюдать за тем, что происходит вокруг 1 минуту. Записать.

Обсуждение. Каждый зачитывает свои наблюдения. Группе предлагается прокомментировать, насколько получилось записать наблюдение без оценки.

Что вы записали - оценку происходящего вокруг или объективный факт события?

Далее предлагается проделать это упражнение в отношении любой ситуации, которая вызывает затруднения.

**Пример.** Описать поступок ребенка, нарушающего дисциплину на уроке / занятии.

Вывод: с оценкой ничего сделать нельзя, а с фактом можно. То есть, как только называешь причину, чувство, которым ты овладеваешь, с ним можно работать.

Особенно важно избегать в описании слов «всегда» и «никогда».

**Упражнение «Свеча»**

Участникам группы предлагается рассказать о своих впечатлениях от занятия, высказать свои пожелания и степень удовлетворенности.

### Занятие 3 Цели и их воплощение

**Упражнение. «Я сегодня»**

Участникам предлагается нарисовать на бейсиках символ, соответствующий их эмоциональному состоянию.

Обсуждение. Каждый участник рассказывает о своем символе дня и о том, что он означает для окружающих и для него самого. На кого он в большей степени направлен: на самого носителя или на окружающих?

**Настрой.** Когда мы слышим о профессиональном здоровье, возникает странная реакция, протеста и отвержения. Мы как будто все знаем, и как будто все делаем, но почему-то все у нас не так как хотелось и события и люди, не всегда так, как хочется. И вечный вопрос: Кто виноват? И Что делать?

Давайте попробуем в этом разобраться.

Каждый хоть раз, а, наверное, и не раз, и не два бывал в магазине на распродаже. Там, где за копейки продается то, что вообще особо не нужно, но волшебная фраза «дешево» притягивает всех! Я вас приглашаю на распродажу. Продавцы здесь вы и вы же – покупатели.

**Упражнение «Распродажа»**

Выбирается один продавец, остальные играют роль покупателей. Продавцу необходимо разрекламировать свое чувство, которое он хочет продать. Продаем, конечно, все то, что не нужно самим, как на распродаже. В роли продавца могут быть все желающие.

Обсуждение. Как правило, получается история с коровой, которая нужна самому. Почему решили продать или не продать? Почему решили купить или не купить?

Очень часто мы даже не понимаем цену нашим чувствам, не понимаем, чему они нас учат.

И, как правило, наши цели, мечты и желания не подкреплены нашими делами. Мы находимся в ситуации постоянного выбора, мы мечемся между своими сиюминутными желаниями и долгими мечтаниями. Иногда мы чувствуем и даже говорим, что «изнутри» раздирают сомнения или по-другому можно это назвать «спор ипостасей» нашей личности (то, что психологи называют внутренним конфликтом). Мы с вами попробуем разобраться с этими нашими ипостасями и определить, какая из них чего хочет.

**Упражнение «Круг ипостасей личности»**

На листе бумаги запишите 5 основных своих целей, важных для вас в данный момент.

А теперь переверните лист и нарисуйте круг. Это вы. В центре круга напишите «Я» (не крупно). Но кто вы? По жизни вы бываете разным человеком. То вы – настоящая Мать, вездесущая и всех любящая, то вы – Педагог, всех обучающий. Отметьте все ипостаси своей личности в круге.

Вернитесь к своим целям и желаниям. Какая ваша ипостась отражает ваши желания и цели?

Сколько место в своей личности вы отвели этой ипостаси?

Обсуждение. Если ипостась, отражающая важную для вас цель, в круге вашей личности занимает значительное место, то вы на правильном пути. Но если эта ипостась вытеснена, вряд ли вы достигнете цели. Если вы мечтаете выйти замуж и быть любимой женщиной, а в круге вообще нет ипостаси «любимая женщина», то к кому приходиться влюбленному мужчине?

Формулировка жизненных целей – один из важных моментов.

### **Упражнение «Я так хочу»**

Запишите 10 своих желаний.

Посмотрите и проанализируйте, как вы их сформулировали. Сформулируйте их как цели. Чем отличается формулировка желания и цели?

Мы определяем цели, исходя из своего мировоззрения: пр. «Так должно быть» или «Я так хочу». Почему мы все так по-разному ставим цели.

1. Р – «Так должно быть» – это ведет к жизненному кризису, обостренному чувству справедливости, как так, так нельзя и т.п., так поставленная цель может потерпеть крах.

2. В – «Это объективная реальность» – ответственность, таким образом, поставленная цель может осуществиться.

3. Д- «Я так хочу» – жизненный кризис – разочарования, я , а вы..., и так поставленная цель может потерпеть крах.

### **Упражнение «Желтые веревки»**

Один участник одевает пояс, к которому прикреплены четыре длинных желтых верёвки. Другие участники стоят в каждом из четырех углов комнаты, причем, каждый человек держит конец одной из желтых веревок. Мы завязываем первому участнику глаза и помещаем три небольших предмета на пол, каждый предмет в другом месте. Стоящему в центре говорим, что его задача найти и поднять три предмета как можно быстрее. Объясняем, что четыре человека, держащие его желтые верёвки, хотят его успеха. Поскольку он сам не может видеть достаточно хорошо, они будут пользоваться веревками, чтобы руководить им. Затем, тихо дергая его верёвками, они ведут участника к первому предмету. участник ощупывает пол и находит первый предмет. Затем гиды дергают его верёвки снова, подводя его ко второму предмету, затем к третьему.

Затем убираем повязку с глаз центрального участника и завязываем глаза четверым людям, держащим его верёвки. Даем центральному участнику новые инструкции, требуя ему снова поднять три предмета. Подчеркиваем – «Никаких ограничений, ты можешь делать все, что ты хочешь».

Центральные участники или ГОВОРЯТ или ДЕРГАЮТ!

О.С. с группой.

Что мешало и помогало Вам в первый раз собирать предметы?

Что мешало или помогало во второй раз собирать предметы?

Что хотелось сказать или сделать тем, кто держал твои желтые веревки?

Что сдерживало от действий?

Что чувствовали люди, находящиеся в углах?

### **Упражнение «Мне сегодня...»**

Участникам занятия предлагается по очереди высказаться о своих впечатлениях, приобретениях и потерях в процессе занятия.

## **Занятие 4**

### **«Я и мои чувства. Страх»**

#### **Упражнение «Я сегодня»**

Участникам предлагается на бейджиках символ, соответствующий их эмоциональному состоянию.

Обсуждение. Каждый участник рассказывает о своем символе дня и о том, что он несет для окружающих и для него самого. На кого он в большей степени направлен: на самого носителя или на окружающих.

Педагог – это профессия, подразумевающая актерские способности. Следовательно, педагог должен уметь разбираться в чувствах, эмоциях, состояниях. Кроме того, педагог сам должен эти моменты понимать. Есть в психологии такое понятие, как конгруэнтность. Что это такое? (участникам дается возможность высказать свое мнение и знания).

Это соответствие внутреннего - внешнему.

У человека есть шесть базовых масок:

1. Спокойствие (все мышцы расслаблены)- попробуйте изобразить.
2. Радость (все мышцы напряжены, руки подняты вверх).
3. Грусть (все мышцы расслаблены, руки опущены вниз).
4. Удивление (расползание вверх-вниз).
5. Злость (лицо как бы собрано в одну точку).
6. Страх (лицо расплывается во все стороны).

Есть маски несоответствия, неконгруэнтные, то есть человек испытывает не то, что изображает. Дети чувствуют маски лжи очень четко и не доверяют таким педагогам:

- улыбаются глаза, но не улыбаются губы – лукавая маска;
- глаза серьезные, рот улыбается – лицемерие;
- несоответствие по вертикали, лицо, как бы перекошено – сарказм.

Умение владеть внутренними эмоциями, осознавать их - дает возможность и контролировать свою мимику, так как люди в первую очередь нас видят, когда с нами общаются.

#### **Упражнение «Маска, я тебя знаю»**

Закройте глаза и постарайтесь почувствовать свои мимические мышцы. Где вы чувствуете наибольший тонус? Какой мимической маске это соответствует? Какая эмоция над вами владеет?

К внутренним врагам человека, затрудняющим выживание его как личности, относятся страхи (осознаваемые, а еще в большей степени, неосознаваемые), другие отрицательные эмоции и негативные чувства, а также иррациональные убеждения и утопические ожидания.

Сегодня мы поговорим о Страхе. Страх – одно из основных состояний человека. Функционально страх служит предупреждением о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать пути его избегания. В этом плане страх естественен, а значит, необходим для адаптации человека.

Но если страх достигает силы аффекта (панический страх, ужас), он способен навязывать стереотипы поведения – бегство, оцепенение, защитную агрессию. И эти бессознательно включаемые стереотипы могут быть не только не эффективными в конкретной ситуации, но и деструктивными.

Страх можно научиться преодолевать, и, более того, им можно управлять. Главное – понять, чего и почему мы боимся, и это не так уж сложно, так как обычный страх легко осознается.

#### **Упражнение «Я тебя знаю»**

Возьмите лист бумаги. Подумайте, вспомните ситуации страха. А теперь нарисуйте портрет своего страха. Дайте ему имя. Спросите, что он от вас хочет, чего добивается? Запишите. Что вы ему можете ответить? Вы его боитесь? Вы можете им управлять или он вами управляет? Он вам нужен или нет? Договоритесь со своим страхом о своем первенстве.

Обсуждение. Какие моменты упражнения вызывали затруднения? Что получалось легко?

Страхи бывают разные, с некоторыми из них мы легко расстаемся, другие нас поработают.

**Страх смерти.** Очень распространенный страх среди людей. Ужас перед смертью может закрепиться и рефлексивно: источником его часто оказываются давние переживания, связанные с уходом из жизни близких вам людей, особенно если процесс этот был долгим и мучительным. Замечено, что пугает людей не сама смерть, а все, сопутствующее ей.

Второй страх – это **Страх потерять здоровье**. Боязнь заболеть – по сути, это условный рефлекс, ведь каждый из нас на протяжении всей своей жизни сталкивается с людьми, страдающими тем или иным недугом. Невротизация на почве болезни постоянно растет, люди ищут разные способы оздоровления, хотя известно, что 45% всех болезней связано со стрессом. Получается замкнутый круг. Мы боимся, повышается невротизация, и мы начинаем болеть.

Следующий страх, это **страх перемен**. Перемены пугают всех людей. Когда приходит мысль о переменах, это что-то непонятное, необъяснимое, мало изученное. Что ждет дальше, чем это грозит. Часто страх перемен связан со страхом **потерять работу**. Страх потерять работу есть у каждого нормального человека. Ведь это возможность зарабатывать средства на существование. Кроме того, поиск новой работы – это стресс, и не факт, что эта работа будет достойно оплачиваться. Поэтому многие держатся за свое место не по призванию, а по нужде. Хотя может быть где-то могли реализоваться в большей степени.

В связи с этим обратим внимание на слова Луция Сенеки, который писал: «Если хочешь ничего не бояться, помни, что бояться можно всего».

#### **Упражнение «Свеча»**

Участникам группы предлагается рассказать о своих впечатлениях от занятия, высказать свои пожелания и замечания.

### **Занятие 5**

#### **«Я и мои чувства. Тревога»**

##### **Упражнение «Я сегодня»**

Участникам предлагается нарисовать на бейджиках символ, соответствующий их эмоциональному состоянию.

Обсуждение. Каждый участник рассказывает о своем символе дня и о том, что он несет для окружающих и для него самого. На кого он в большей степени направлен: на самого носителя или на окружающих.

Сегодня мы поговорим об отрицательных эмоциях и негативных чувствах.

##### **Упражнение «Враг мой»**

На листе бумаги изобразите эмоции или чувства, которые могут вас легко выбить из ресурсного состояния. Изобразите их символично, наполните их соответствующим цветом, можете записать характерные фразы.

Обсуждение.

Как они возникают? Как долго длятся? Можете ли вы контролировать процесс возникновения и исчезновения негативных эмоций и чувств? Что они вам несут?

Можете ли вы сказать, что предчувствуете появление событий или чувств, которые вас «выбивают».

Как можно назвать это ощущение? Может быть, это интуиция, а может быть – это тревога? Чем они, по вашему мнению, отличаются?

Тревога - одно из негативных чувств, в гипертрофированном виде деструктивно влияющих на жизнь человека.

**Тревога** – это страх, принимающий форму неясных предчувствий, тем более неприятных, что причины их, как правило, не осознаются.

Как вы можете описать это чувство? Участникам предлагается описать свое видение этого чувства.

Обсуждение. Чем наполнено это чувство? Какие физические ощущения оно рождает? Какие действия оно рождает?

Есть хороший афоризм, кратко и вместе с тем достаточно емко выражающий сущность рассматриваемого эмоционального переживания:

«Тревога- это проценты, которые мы авансом платим нашим неприятностям».

Тревога подобна «сосущему» чувству голода.

Пребывающий в состоянии тревоги подавляет желание действовать, результатом чего является его пассивность.

С участниками повторно проводится упражнение из 2 занятия.

### **Упражнение «Ресурсный круг»**

Группа разбивается на пары. Одному участнику предлагается нарисовать на полу круг (можно воспользоваться обручем), встать в него и вспомнить самые лучшие моменты дня, недели, жизни. Рассказать о своих ощущениях своему партнеру. Второй участник упражнения неожиданно одним резким движением выталкивает своего напарника из круга.

Обсуждение. Как вы чувствовали себя в ресурсном круге (спокойно, защищенным)? Что вы испытали, когда вас неожиданно вытолкнули из вашего круга? Что вам хотелось сказать, сделать?

Поменяйтесь ролями. Но в этой части упражнения человек за кругом не выталкивает компаньона (об этом предупреждают участников, стоящих за кругом индивидуально, так чтобы остальные, те, кто в кругу, не услышали).

После выполнения упражнения снова задаются подобные вопросы.

Почему вам не удалось расслабиться в ресурсном круге? (Ожидали подвоха?)

Очень часто негативный опыт переносится нами на бессознательном уровне на все подобные ситуации жизненные, и мы уже сами создаем модель своей жизни, наполненную проблемами и тревогами. Мы сами создаем тревогу, делая ее частью нашей жизни.

Очень часто мы, пережив одно разочарование, переносим его на всю свою жизнь. Тем самым, отравляя ее гипотетическими проблемами, которые вскоре становятся реальными с нашей же помощью.

Часто мы, находясь в состоянии тревоги, неадекватно воспринимаем объективную реальность. Есть хорошая поговорка: «Что имеем - не храним, потерявши плачем». Предлагаю выполнить упражнение на активизацию того, что имеем, чтобы потом не потерять и не плакать.

### **Упражнение «Расскажи мне, как я счастлив»**

Группа делится на пары. Один участник пары берет интервью у другого. Нужно рассказать о своих жизненных успехах. После того, как участник все расскажет, интервьюер встает за спину своему напарнику и рассказывает о нем. Начиная со слов, «Анна очень счастливый человек, она ....»

Далее пары меняются ролями.

Таким образом, происходит актуализация жизненных ценностей.

Обсуждение. Трудно ли было актуализировать свои жизненные успехи. Что вызывало затруднение. Какие ощущения возникали, когда вы слушали о себе со стороны. Хотелось ли перебить рассказчика, поправить его. Насколько точно рассказчик передал ваш рассказ.

Сложно ли было Вам рассказывать о человеке. Что запомнилось легко, а что сложно? Какие выводы вы сделали для себя, после того, как услышали о своем счастье?

Человек с нормальным, позитивным восприятием реальности не боится будущего и не обращает ни малейшего внимания на мелкие неудачи – он «стряхивает» их с себя и, как ни в чем ни бывало, идет по своему жизненному пути к намеченным целям.

### **Упражнение «С гуся вода»**

Участникам предлагается закрыть глаза, представить тревожащие проблемы на данный момент, мысленно превратить их в пыль, воду (или что-то подобное) и стряхнуть это так, как делают гуси.

Похлопать в ладоши «крылья» и для очищения, и для друг друга.

Осознанная и принятая как данность эмоция перестает быть угрозой. Объективное восприятие реальности, безоценочное суждение дают контроль над этой эмоцией.

Оказываясь же «в заточении», эта эмоция продолжает бурлить, не находя себе выхода.

Есть притча про сообщающиеся сосуды, послушайте.

### **Сообщающиеся сосуды**

Отношения между людьми с тесными эмоциональными связями (например, между мужем и женой, родителями и детьми, членами одной семьи) подобны поведению воды в сообщающихся сосудах. Если мы повышаем давление в одном сосуде, то в нем уровень воды понижается, а в другом - повышается.

Таким образом, если мы подавляем свои чувства или нужды, не обсуждаем их с близкими, не сообщаем о том, что нас беспокоит, то у них, наших близких, эти эмоции проявляются с большей силой. Так, если мы подавляем страх, эта эмоция с большей силой проявляется у наших близких. Когда мы подавляем наши желания, уровень таковых у людей, нас окружающих, возрастает. Подавляя гнев или негодование, мы вдруг обнаруживаем, что кто-то из близких гневается или негодует за двоих.

Например, женщина, подавляющая свой гнев, в один прекрасный день может столкнуться с возросшей агрессивностью мужа, поскольку ее гнев переливается в него по принципу сообщающихся сосудов. Она может почувствовать себя невинной жертвой, на самом же деле она имеет дело с собственным подавленным чувством, возвращающимся к ней через мужа.

Вот почему так важно ясно и открыто выражать собственные чувства и потребности - тогда их можно будет обсудить и найти какое-то решение. Если чувства не выражаются в вербальной и сознательной форме, то они передаются нашим близким по принципу сообщающихся сосудов и не находят разрешения.

Иногда мы пытаемся уйти от проблем, замалчивая свои чувства или потребности. Однако, тем самым мы создаем гораздо больше проблем, которые никогда не будут решены, потому что у нас нет надлежащих средств общения с близкими. Наши чувства передаются нашим близким вне зависимости от того, выразили мы их вслух или нет. Поэтому гораздо лучше выразить их словами или поступками и сделать это как можно яснее и нежнее.

### **Общение - главное средство в разрешения межличностных проблем.**

Для того, чтобы выпустить «пары гнева», иногда достаточно лишь хорошенько выговориться, но для этого нужно просто признаться себе в своих чувствах.

Очень часто другие люди и, конечно, дети испытывая эти эмоции, не могут их обозначить. В такой ситуации им можно помочь. Есть такой прием «отзеркаливание». Ребенку или взрослому, который начинает проявляться гневно, вы просто озвучиваете его состояние. Например, «Мне кажется, что ты немного злишься? Тебе плохо?». Таким образом, вы как бы проявляете понимание к состоянию человека и помогаете ему осознать свое состояние.

### **Упражнение «Свет мой зеркальце, скажи»**

Разделитесь на пары и попытайтесь у партнера отследить переживаемую им эмоцию. Партнер может ее изобразить, не только мимически, но и пантомимикой и словесно.

Поменяйтесь ролями.

Обсуждение.

Какие трудности возникали в процессе этого упражнения? Что вы чувствовали, изображая эмоцию? Что вы чувствовали, когда вам ее озвучивали? Легко ли было озвучить состояние оппонента?

Есть еще один прием контроля гнева. «Загнать страсть в мышцы» – так называл этот способ разрядки академик И. П. Павлов. Спорт, физическая работа – все это поможет разрядиться.

Испытанные нами гнев или злость оставляют отпечатки в нашем теле.

Предлагаю в завершении нашего занятия выполнить психологическую гимнастику.

### **Упражнение «Мне сегодня...»**

Участникам занятия предлагается по очереди высказаться о своих впечатлениях, приобретениях и потерях в процессе занятия.

## **Занятие 6**

### **«Я и мои чувства. Фрустрация»**

#### **Упражнение «Мое настроение»**

Участникам предлагается выбрать цвет своего настроения и прицепить как бейсик на грудь. Рассказать, почему именно такой цвет, почему именно этот цвет демонстрирует состояние, испытываемое участником.

Ведущий провоцирует группу. Он резко оценивает выбор участников.

Обратная связь. Что вы сейчас чувствуете.

Любое неожиданное изменение ситуации, требующее быстрой перестройки ожиданий, активных действий или переоценки мнений - в какой-то степени стресс.

Обида – это нарушение ожиданий.

Сегодня мы с вами поговорим об обиде.

Можно выделить два «крайних» варианта реакции человека, который обиделся. Первый вариант выражается в желании «наказать». По сути, это инфантильная, «детская» форма проявления обиды: «обида за обиду».

При втором варианте обида является следствием и проявлением общего для данного человека чувства «обделённости» (жизнью, вещами, любовью, заботой близких людей и вниманием «дальних»). Этот вариант обиды, может быть выражен в ощущениях человека «всегда мне не везет!»

Еще одно состояние, которое нам усложняет жизнь – фрустрация.

Фрустрация – психическое состояние переживания неудачи, обусловленное невозможностью удовлетворения неких потребностей, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий к достижению цели (см. Глоссарий).

Определите, какая форма обиды возникла у вас в результате провокации.

Обсуждение.

На протяжении всей жизни, мы сталкиваемся с ситуациями, вызывающими у нас фрустрацию. С самого детства, когда мы встречаемся с родительскими запретами, мы накапливаем в себе это состояние. Конечно, семейные и социальные ограничения полезны и необходимы, но именно они часто предопределяют неудачу.

Жизнь идет, и вместе с ней, с несбывшимися мечтами и неудовлетворенными потребностями накапливаются у нас в душе и фрустрации. Для здоровой психики это не опасно. Хуже бывает, когда из-за непрекращающихся неудач фрустрация становится хронической.

Удовлетворение основных жизненных потребностей человека – необходимое условие стабильного психического здоровья. Каждый из нас должен любить и быть любимым, жить в полном согласии с близкими, уважать себя, иметь цели в жизни, а главное – непреходящую веру в успех.

Самый лучший способ защиты от фрустрирующих состояний – это адекватная оценка трудной ситуации, предвидение выхода из нее.

#### **Упражнение «100 и 1 выход»**

Разделитесь на пары. Один участник рассказывает собеседнику о любой сложной ситуации, которая для него является фрустрирующей. Другой собеседник предлагает минимум 10, можно больше выходов из этой ситуации, пусть даже комичных и космических. Задача выслушать и принять. Затем участники в парах меняются ролями.

Обсуждение.

Что было сложнее, озвучить фрустрирующую ситуацию или подобрать к ней пути выхода?

Что вы чувствовали, когда вам предлагались пути выхода? Хотелось ли вам вступить в спор или возразить?

Что вы взяли для себя из этого упражнения?

Что вы испытали, когда поняли, что провокация была только лишь провокацией, направленной на пользу для вас?

Есть еще одно чувство, создающее проблемы. Чувство вины.

Человек – существо слабое и несовершенное, в чем-то порочное; в каждом из нас все еще живут «пещерные» инстинкты, загнанные многовековым подавлением на самое дно подсознания. Поэтому нет ничего удивительного в том, что мы то и дело совершаем поступки, о которых потом сожалеем; допускаем мысли, заслуживающее всяческого порицания. Такова человеческая природа, как утверждают и библейские истины, и психологические исследования.

Главным моральным «тормозом» служит нам совесть, «сознательно-худо-бедно», но мы все же учимся на своих ошибках и стараемся не повторять их впредь.

Но гипотрофированная «совестливость» – другая крайность: она порождает чувство вины и раскаяния, которые, в свою очередь, «включают» разрушительный механизм самонаказания и морального самоистязания.

Еще одна причина чувства вины – убежденность в отсутствии права на ошибку.

Сколько педагогов истязается чувством вины при любой профессиональной неудаче. Чувство вины рождает стыд, стыд запускает механизм саморазрушения.

Важно помнить, что каждый человек не совершенен, каждый человек в чем-то, когда-то ошибался и вина человека – это только Его вина. Не стоит брать ответственность за несовершенство мира на себя, обрекая на неразрешимую вину. Когда люди находятся на лечении в больнице, они не испытывают чувства вины, они проявляют внимание друг к другу. Человеческие проступки – это по-своему болезнь, так почему же мы вместо душевного лечения прописываем себе саморазрушение? Во всем нужна мера!

#### **Упражнение «Я себя прощаю»**

Возьмите листы бумаги, подумайте минуту и попробуйте нарисовать свою вину, за любое свое деяние, которое вы сейчас вспомнили. Пустите лист бумаги по кругу, пусть каждый напишет вашему чувству вины что-то ободряющее или просто: «Я тебя прощаю». Когда ваш лист вернется к вам, посмотрите на свое чувство вины, прочтите все, что вам написали. Подпишите то, что вам хочется в эту минуту.

Обсуждение.

Трудно ли было нарисовать свое чувство вины? Какие эмоции вы при этом испытывали?

Что вы чувствовали, когда через вас проходили чувства вины всего круга? Трудно ли было написать пожелания? Что вы испытали, когда получили чувство вины обратно? Что вы написали себе? (по желанию).

#### **Упражнение «Свеча»**

Участникам занятия предлагается по очереди высказаться о своих впечатлениях, приобретениях и потерях в процессе занятия.

### **Занятие 7**

#### **«Я и мои чувства. Место в моем теле»**

#### **Упражнение «Мое настроение»**

Участникам предлагается выбрать цвет своего настроения и приколоть как бейджик. Рассказать, почему именно такой цвет, почему именно этот цвет демонстрирует состояние, испытываемое участником.

Настрой. Человек живет, радуется, плачет, испытывает чувства и эмоции. Для человека чувствовать – так же естественно, как дышать, очень важно и жизненно необходимо. Давайте вспомним в лицо, все эмоции приятные и неприятные, которые мы испытываем часто.

### **Упражнение «Эмоции в моем теле»**

Инструкция:

1 часть.

Представьте, что вы сейчас чувствуете очень сильную ЗЛОСТЬ в отношении кого-нибудь или чего-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать эту злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните определенный случай. Прочувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может, она похожа на огонь в животе или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки на схеме своего тела цветным карандашом.

Теперь представьте, что вы испытали СТРАХ, ОБИДУ, ВИНУ, РАДОСТЬ.

2 часть.

Вспомните, что у вас болит чаще всего, где в вашем теле боль чаще всего концентрируется. Возьмите простой карандаш и заштрихуйте эти части тела.

А теперь сравните два силуэта. Какие мысли у вас рождаются на основе полученной информации.

Обсуждение.

Какие соматические заболевания у вас есть сейчас? Посмотрите на силуэты, что вам это напоминает?

В участках тела, наиболее часто болящих, сосредоточены определенные эмоциональные, стрессовые блоки, усугубляющие соматическое состояние человека.

Когда человек освобождается от эмоциональных блоков через осознанное отношение к тому, что чувствует, он на пути к освобождению от боли душевной и физической.

Если человек, вместо того, чтобы багроветь от злости и разносить все окружающее, проговаривает: «Я сейчас очень зол!», - он сам освобождается от негативных эмоций, и освобождает окружающих от негативных «флюидов» своих эмоций.

Проговорите, что вы чувствуете сейчас.

Нам кажется, что мы умеем искусно скрывать свои эмоции и чувства. И очень удивляемся, раздражаемся, когда кто-то смеет эту тайну разгадать.

Группа делится на пары.

Используется **упражнение «Девушка с веслом»**. Участникам раздаются таблички с парными словосочетаниями, но вразброс. Участникам необходимо найти свою пару.

### **Упражнение «Ой, у вас спина белая»**

Партнеры, не показывая друг другу рисуют на листе маску с эмоцией или чувством; после этого, они прикрепляют маски к спине напарника. Далее необходимо как можно больше набрать друзей в группе. Но сложность в том, что на спине может быть маска злости, лицемерия. Но носитель маски о содержании не знает.

Обсуждение. Как вы себя чувствовали, когда устанавливали контакт, не зная, что у вас за спиной? Как вы себя чувствовали, когда с вами не хотели общаться?

Вывод: Когда вы прячете свои эмоции от других – это половина беды, но когда вы прячете их от себя – это беда! Вы теряете возможность жить легко!

Эмоции – это сила, которая может сделать вас успешными и открыть все двери, но эмоции могут вас же и погубить. Издавна эмоции, которые губят, люди называли страстями. И самый лучший способ овладения страстями, по духовным источникам – это смирение и осознание. Нет более точного и эффективного способа, чем этот. Борьба рождает другую страсть, а тишина – тишину. Оценить свои возможности всегда сложно. Мы точно знаем, что должен делать другой, как он должен жить, как он должен руководить. Вспоминается пословица про соринку в чужом глазу. Что мы знаем о себе?

#### **Упражнение «Сила власти»**

Группа разбивается на подгруппы (по 4-5 ч). Каждой подгруппе выделяется газета, символизирующая собой «власть». Каждый участник группы берет за газету одной рукой. По команде ведущего участники должны «захватить власть», но при этом можно использовать только одну руку, которой они держатся за газету.

Анализ ощущений, эмоций, которые испытывались участниками в процессе «захвата власти».

Вывод. В запале эмоций мы часто берем себе гораздо больше, чем можем осилить, или, наоборот, под влиянием страха ответственности избегаем ее. А кто-то берет ровно столько, сколько входит в его руку, сколько он может осилить.

То, что мы чувствуем – это последствия нашего выбора, и наш выбор – это следствие наших чувств!

#### **Упражнение «Свеча»**

### **Занятие 8**

**Цель:** профилактика профессионального выгорания педагогов через снятие эмоционального напряжения и осознание стереотипов поведения.

#### **Задачи:**

- обеспечить участникам эмоциональный комфорт;
- способствовать развитию у участников навыка рефлексии;
- способствовать развитию у участников творческого мышления.

#### **Знакомство-представление «Пуговица»**

**Цель:** знакомство, диагностика.

*Описание упражнения.*

Каждому участнику дается возможность выбрать пуговицу, как символ, отражающий его настроение, эмоциональное состояние. После процедуры выбора пуговицы, каждый участник предоставляет свой выбор группе, аргументируя его, называя свое игровое имя.

#### **Упражнение «Скульптура»**

**Цель:** запуск механизма самоанализа реакций педагога в стрессовых ситуациях, отслеживание мимики, жестов, интонации.

*Описание упражнения. Работа в подгруппах.*

Участникам предлагается разбиться на равные подгруппы. В каждой подгруппе выбирается «скульптор», остальные участники – «материал». «Скульптор», вытягивает карточку с тематикой его будущего «произведения».

Карточки:

- Я приказываю!
- Я предупреждаю!
- Как вам не стыдно!
- Возмутительно!

Задание подгруппе: создать зарисовку скульптурную по заданной теме. После того, как подгруппы справились с заданием, ведущий открывает выставку. Каждый скульптор презентует свои изваяния.

Вопросы для обратной связи.

Что чувствовал «скульптор», «материал»? Комфортно ли было в заданной ситуации? Хотелось ли отказаться от выбранной роли?

#### **Упражнение «Девушка с веслом»**

**Цель:** переключить на новое упражнение, разделить группу по парам.

*Описание упражнения.*

Группе предоставляются парные карточки в хаотичном порядке. Задача участников найти свою пару по карточке.

#### **«Бумеранг»**

**Цель:** отслеживание собственной мимики, жестов и интонации, саморегуляция.

*Описание упражнения. Работа в парах.*

В парах выбирается «бумеранг» и «игрок».

Пары вытягивают заранее подготовленные карточки с описанием ситуаций. Задача «игрока» произнести фразу с разными интонациями: гневно, раздражительно, пренебрежительно, с пониманием и сочувствием.

Задача «бумеранга»: вернуть эту фразу «игроку». Делать это нужно с той же интонацией, мимикой, жестами, что произнес и изобразил «игрок».

После участники меняются ролями.

Карточки с фразами:

- Ты опять опоздал!
- Ты ведешь себя невыносимо!
- Слушай меня внимательно!
- Это что ты тут вытворяешь!

Вопросы для обратной связи.

В чьей роли вы себя чувствовали комфортнее, почему? Какой вывод вы сделали для себя?

#### **Упражнение «Сила слова»**

**Цель:** осознание собственных установок на работу.

*Описание упражнения.*

Участникам предлагается создать для себя «говорящие футболки». На чистом листе формата А-4 участниками необходимо написать мысль, с которой они начинают свой рабочий день. Для обдумывания и выполнения задания дается до 5 минут.

После выполнения задания каждый участник «надевает» свою «говорящую футболку» с надписью и комментирует полученный результат.

Вопросы для обсуждения.

О чем говорят надписи на «футболках»? Как часто мы прислушиваемся к себе и своим мыслям, осознаем их?

#### **Упражнение «Мудрый совет»**

**Цель:** обратная связь, обобщение полученного опыта, диагностика.

*Описание упражнения.*

Участникам напоминает, что каждый из них в начале занятия выбрал пуговицу. Всем предлагается, если есть необходимость, заменить свою пуговицу на другую. После замены пуговиц, участники по очереди рассказывают о том, как они себя чувствуют и почему они заменили или не заменили свою пуговицу. Группа в свою очередь в круговом порядке дает «мудрый совет» пуговице участника.

#### **Завершающий ритуал**

Аплодисменты.

## **Занятие 9 Завершающее**

Настрой. Мы с вами многое пережили вместе, многое осознали и поняли.

Каждый из нас – индивидуальность, мы все – разные. Сегодня, мы не те, что вчера, а вчера, мы не те, что сегодня. Мы чувственны, мы эмоциональны. Мы все по – разному воспринимаем мир и учимся, живя в нем.

*Введение в сказку.*

Сегодня я расскажу вам сказку «Дорога ЖИЗНИ» (по мотивам сказки «Дорога» Ирины Стишенок г. Гомель, республика Беларусь).

Однажды на небесах Ангел провожал Душу на Землю.

1. Ты отправляешься в долгий путь, там на Земле, тебя будут называть Человеком. Сначала ты будешь маленьким человеком – ребенком, потом ты вырастешь и станешь молодым Человеком, потом зрелым, пожилым, старым, а потом мы с тобой снова встретимся.

Душа слушала и удивлялась.

- Что мне там, на Земле делать?

И Ангел ответил ей:

- Там на Земле у тебя будет Важное задание, построить дорогу ЖИЗНИ.

Душа удивилась и спросила.

-Для кого ее построить?

Ангел ей ответил:

- Для себя и идущих следом, для заблудившихся и тех, кто растерялся... Но помни, что на твоём пути тебе встретятся человеческие порождения – чувства и эмоции, одни тебе будут помогать, другие испытывать, третьи мешать. ...

Итак, жил - был Человек.

Когда он был еще совсем маленьким и делал первые шаги по своей дороге Жизни, он встретил на своем пути Наивность.

- Здравствуй, Малыш, - сказала она ему, - смотри, какое небо голубое и какая зеленая травка у тебя под ногами. И всё вокруг такое милое и доброе. Правда?

- Ага, - сказал Малыш и пошел вперед с широко открытыми глазами.

- Стой, - сказала однажды, когда Малыш вырос и превратился в Юношу, преградившая ему дорогу Агрессия. - Что ты ходишь здесь с глупой улыбкой и не замечаешь меня? А Я – есть, Я запрещаю тебе идти дальше. Нечего так беззаботно ходить по моей дороге. Сворачивай отсюда!

И Агрессия стала на пути у Юноши.

- Сворачивай, сворачивай, парень, - услышал он чей-то шепот.

Человек оглянулся и увидел, как из-за ближайшего куста на него смотрят огромные глаза.

- Ты кто? - спросил Юноша.

- Я- Страх, - ответили глаза. - Не связывайся с Агрессией. Есть другая дорога, по которой тоже можно идти. Хочешь покажу?

- Ага, - снова сказал Человек, посмотрев Страху в огромные глаза. - А куда ведет другая дорога?

- Подальше от Агрессии, - ответил Страх и показал на еле заметную тропинку, ведущую в лес.

«Тропинка как тропинка», – решил Юноша и, повернувшись к Страху спросил:

- А хочешь, пойдём вместе?

- Я не могу, – торопливо ответил Страх. - Мне надо быть здесь и показывать дорогу всем, кому Агрессия не дает идти дальше. – Да ты не переживай, часть меня всегда теперь будет с тобой.

- Ну, тогда прощай. – Человек помахал Страху рукой и пошел дальше.

Но чем дальше он шел, тем гуще и непроходимее становился лес, а сама тропинка становилась все уже и уже.

Однажды, когда Человеку показалось, что он зашел в тупик, ему повстречалась Печаль. Грустная девушка сидела на тропинке и горько плакала.

- Что случилось? – спросил Юноша.

- Боль и Страх увели меня от Агрессии и привели сюда, рыдая, ответила Печаль. - Но здесь тупик, я заблудилась и не знаю, что делать дальше.

- Хочешь, мы вместе пойдем обратно и выйдем на дорогу, с которой свернули? - предложил Юноша.

- А что делать с Болью и Страхом? – спросила Печаль. – Я так устала от них.

- Если они тебе так надоели, ты отпусти их, – ответил юноша, – пусть остаются в лесу, раз им тут нравится.

- Так и сделаю, – сказала Печаль и, повернувшись к Боли и Страху, произнесла: - Я отпускаю вас, прощайте.

И, улыбнувшись, девушка пошла за Человеком к началу тропинки.

- Как стало легко, – сказала она. ...

Ведущий.

Итак, уже в начале своего пути человек повстречался с разными чувствами. Мы с вами эти чувства тоже встречали и встречаем, каждое из них имеет свое место в нашем теле.

### **Упражнение «Человек»**

Вам дан силуэт человека. Подумайте, с какими чувствами этот человек встретился на своем пути, какие чувства он имеет в себе, где они в нем поселились. Раскрасьте весь силуэт, у вас 10 минут.

**Обсуждение.** Участники рассказывают по кругу. Каждый (по желанию) рассказывает о своем впечатлении от упражнения. Важно, чтобы каждый осознал свое доминирующее чувство, эмоции и переживания, увлечения, состояния и пр.

### **Продолжение сказки**

Вскоре Юноша вышел на дорогу, с которой когда-то свернул.

- Наконец я могу продолжить свой путь, – подумал он, но вдруг услышал знакомый голос Страха:

- Зачем ты вернулся? Ты что, забыл про Агрессию?

- Помню, но уже не боюсь ее, – ответил Человек. – И знаешь, Страх, путь, который ты указал мне, скучный и ведет в тупик. Лучше я пойду своей дорогой.

- И куда это мы пойдем? – вдруг спросила внезапно появившаяся перед ним Агрессия:

- Сделай только шаг, и тебе станет ой как больно!

- Я не боюсь тебя, – сказал Человек. – Хочешь сразиться – будем сражаться.

И юноша решительно подошел к Агрессии.

### **Игра «Взаимодействие со страхом»**

Многие наши страхи и ограничения удерживают нас, когда мы идем к цели, а некоторые «заслоняют» цель, не позволяя отчетливо представить себе желаемое будущее. Сейчас каждый выберет себе партнера. Один из пары будет играть роль «страха» и при этом стараться удержать своего «хозяина» или заслонить ему путь вперед. Второй будет взаимодействовать со своим «страхом», вырываясь от него или обходя. Во время игры можно вступить со своим страхом в диалог.

После того, как «хозяин» разбирается со своим «страхом», поменяйтесь ролями.

### **Обсуждение**

1. Легко ли вам было взаимодействовать с собственным страхом?
2. Легко ли было уйти от страха?
3. Какие образы у вас возникали, когда вы взаимодействовали со своим страхом?
4. Что нового узнали о себе?
5. Довольны ли вы результатом?

(Если кто-то не очень-то хочет вырваться от страха, то можно предложить страху стать сильнее).

### **Продолжение сказки**

Итак, когда Юноша решительно подошел к Агрессии, она вдруг сказала:

- Да пошутила я. Просто проверяла тебя.

- А зачем? - Удивился Человек.

- Чтобы узнать твою силу, Юноша, - неожиданно сказала Агрессия. - Долгий путь труден. И предназначение твое не из легких. Справишься?

- Я не боюсь трудностей, - ответил Человек. - Для меня главное - идти своей дорогой. Но, послушай, Агрессия, значит, ты все это время заботилась обо мне?

- Ну не знаю, не знаю, может быть, - уклончиво сказала та и добавила: - Ладно, Человек, иди уже своей дорогой.

Юноша оглянулся, чтобы посмотреть на Печаль, и увидел незнакомую девушку.

- Ты кто? - спросил он.

- Я - Радость, - сказала незнакомка. - Твой путь - это и мой путь.

- Тогда пошли вместе, - предложил ей Юноша.

И они отправились в увлекательное путешествие по дороге Жизни.

### **Игра «Скульптор эмоций»**

Ведущий предлагает участникам группы разбиться на пары.

Вы сейчас поработаете с тем своим чувством, которое вам не нравится, и которое вам хотелось бы изменить. Договоритесь, кто из вас будет «глиной», а кто - «скульптором». Как только определитесь, скульптор начинает разминать глину и лепить из нее свое чувство, с которым он хотел бы поработать. (участники работают).

Теперь, когда скульптура готова, вообразите, что чувство, которое вы вылепили, заговорило и сообщает, зачем оно вас посетило. Так как каждое чувство несет в себе какое-то полезное сообщение, с благодарностью выслушайте его и дайте достойный ответ, попросите его не причинять вам неприятностей.

Например, скульптура страха может сказать:

- Я посещаю тебя, чтобы оберегать от опасностей.

Будь осторожен!

Вы можете ответить:

- Спасибо за предупреждение. Я буду действовать осмотрительней. Побудь со мной, пока я не сориентируюсь в незнакомой обстановке, но не дави на меня, иначе я вообще ничего не смогу сделать!

Поговорив со скульптурой, поразмышляйте: на какое чувство вы хотели бы поменять вылепленную эмоцию. Размягчите «глину» и вылепите из нее новую - позитивную - скульптуру.

Затем участники меняются ролями для того, чтобы каждый из них побывал в роли «скульптора» и в роли «глины».

### **Обсуждение**

Участники делятся впечатлениями об упражнении. Рассказывают, легко ли им было говорить со своим чувством, выяснять причину его появления и найти ему альтернативу.

Предлагается ответить на вопросы:

- Нравится ли вам новое чувство?
- Легко ли вы его принимаете в себя?
- Что нужно изменить в себе, чтобы это новое чувство посещало вас?

### **Продолжение сказки**

Ведущий.

Вы научились распознавать свои чувства и управлять ими, менять негативные на положительные. То же самое происходит и с нашим Человеком.

На своем пути он попадал в различные ситуации, где проявлял Отвагу и Доброту, Трудолюбие и Терпение, Милосердие и Решимость.

Конечно, случалось, что обстоятельства ставили его в тупик. Человек терялся, и его Радость становилась Грустью, но он всегда находил в себе Силу и шел дальше, и Радость снова становилась сама собой.

Однажды Человек проходил мимо журчащего ручья, рядом с которым сидела милая девушка и мелодично пела.

- Кто ты? - спросил у нее Человек и почувствовал в груди неизвестное ему раньше волнение.

- Я- Любовь, - ответила девушка и посмотрела Человеку в глаза.

Человек ощутил необычную нежность и, отчего-то смутившись, спросил:

- Где ты живешь, Любовь?

- Я живу везде, - сказала девушка, - в цветке, встреченном тобой у дороги, в кустике и в каждом деревце. Я живу в облаке, проплывающем по небу, и дождинке, падающей на землю, я живу в каждом встреченном тобою человеке. А сейчас, когда ты узнал меня, я буду жить и в твоём сердце.

- Какое счастье, - произнес Человек и продолжил свой путь в Радости и Любви.

### **Упражнение – визуализация**

Ведущий читает текст, предназначенный для активной визуализации.

Сядьте как можно удобнее. Закройте глаза. Глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь. Представьте себе розовый куст с цветами и бутонами. Обратите внимание на один из бутонов. Он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую почку. Сосредоточьтесь на изображении, удерживая его в центре сознания.

Вообразите, что зеленая начинает раскрываться, обнажая пока еще закрытые лепестки цветка. Наконец, перед вашим мысленным взором предстает весь бутон, состоящий из розовых лепестков.

Лепестки начинают медленно раскрываться, расходясь в стороны. Это происходит до тех пор, пока перед вами не предстанет свежая, прекрасная роза во всем ее великолепии и полном цветении. Попробуйте уловить ее характерный запах, который не спутаешь ни с чем.

Теперь представьте себе, что на розу падает солнечный луч, освещая и согревая ее. В течение некоторого времени удерживайте это в воображении.

Теперь попробуйте отождествить себя с розой. Вообразите, что вы стали розой или выбрали цветок внутри себя. В символическом смысле вы и есть эта роза. Та же самая сила, которая оживотворяет вселенную и создала розу, способна пробудить в вас внутреннее «я» и проявить все, что оно излучает.

Представьте, что вы стали розовым кустом. Ваши корни пронизывают землю, из которой поступают питательные вещества. Ваши листья и цветы растут, тянутся вверх, питаются энергией солнечного света, энергией любви и согреваются ею.

Вообразите, что вы – другие розовые кусты, растения и деревья. Вы – все, что существует за счет этой жизненной энергии, энергии солнца и любви и составляет часть планеты, великого целого. Попробуйте удержать это ощущение в течение какого-то времени. Затем откройте глаза и вернитесь к группе.

После выполнения упражнения ведущий предлагает желающим рассказать о своем состоянии и о чувствах, которые они испытали.

### **Продолжение сказки**

С тех пор человек на своем пути стал замечать отражение Любви повсюду: в солнце и звездах, ветре и дожде. И люди, которых он встречал, тоже излучали это прекрасное чувство. Правда, некоторые из них скрывали его за масками Злости и Гнева, Страх и Печали. И тогда, разговаривая с ними, Человек говорил с Любовью, живущей в их сердцах, и «рушились крепости», и «срывались маски», а прекрасное чувство все ярче проявлялось в их глазах.

### **Игра «Комплименты»**

Группа делится на пары. Повернитесь друг к другу и постарайтесь увидеть, почувствовать ту положительную энергию, которая есть в вашем соседе: энергию добра, созидания, любви, даже если сейчас по каким-то причинам ваш сосед находится в другом расположении духа. Когда вы будете готовы, скажите друг другу приятные слова или комплимент. Затем поблагодарите друг друга и поворачивайтесь в общий круг.

Обсуждение.

После выполнения упражнения участники отвечают на вопросы:

- Легко ли было настроиться на другого человека?
- Легко или трудно было увидеть в нем положительные качества?
- Легко ли было сказать и услышать комплемент?
- Какие трудности возникали в ходе выполнения упражнения?
- Как этот опыт может пригодиться в жизни?

**Окончание сказки**

Однажды Человек оказался в таком месте, которое излучало гармонию и красоту.

• Как здесь хорошо, – сказал он и построил дом, вокруг которого посадил цветущий сад.

Однажды вечером к нему постучались. На пороге стояла убеленная сединами старушка.

• Здравствуй, добрый человек, – сказала она. - Разреши погостить у тебя?  
 • Милости прошу, бабушка? – пригласил странницу в дом Человек. -  
 Согревайтесь. Он напоил гостью чаем, накормил вкусными пирогами и спросил:

• Кто вы, бабушка, далеко ли идете?  
 • Я - Мудрость, - ответила старушка. – Странствую по свету и останавливаюсь в добрых домах. А когда ухожу, оставляю хозяевам подарок – вот такое зеркало. Люди смотрят в него и видят чувства окружающего их мира.

• Но зачем смотреть в зеркало, когда проще посмотреть по сторонам? - удивился Человек.

• Добрый человек, все чувства окружающего мира находятся внутри нас, - улыбнулась старушка. - Если внутри тебя живут Любовь и Радость, весь мир улыбнется тебе в ответ и согреет любовью. А если гнев и Грусть поселятся в твоём сердце, ты почувствуешь их и в окружающем мире. Посмотри в зеркало и скажи, что ты в нем видишь?

• Я вижу себя, - ответил Человек. - А где же весь мир?  
 • Он смотрит в твои глаза, – улыбнулась старушка. – И этот мир – ты. Относись к нему бережно, с любовью, и он ответит тебе тем же. Уж я-то знаю.

Странница подошла к двери:

• Спасибо, хозяин, за теплый прием, но мне пора и к другим добрым людям.  
 • Она помахала ему рукой и пошла дальше. А Человек стал жить в Счастье, Любви и Согласии с собой и окружающим миром.

**Упражнение «Мне сегодня...»**

Участникам группы предлагается по очереди высказаться о своих впечатлениях, приобретениях и потерях в процессе встреч.

### Занятие 10. Итоговое

Занятие проходит по типу «Открытый микрофон». Участникам группы предлагается по очереди высказаться о своих переживаниях и впечатлениях от проведенного цикла занятий. Рассказать о своих успехах.

Самодиагностика.

**Самооценка и самоанализ педагогами своего состояния**

«Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (Водопьянова Н.Е.)

Опросник

1. К концу рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенной.

2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя усталой, когда встаю утром и должна идти на работу.
4. Результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
5. Меня раздражают те люди, с кем мне приходится работать.
6. Я чувствую себя энергичной и эмоционально воодушевленной.
7. Я умею находить правильное решение в сложных ситуациях.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я оказываю позитивное влияние на продуктивность работы своих коллег.
10. В последнее время я предпочитаю быть более отстраненной и бесчувственной по отношению к тем, с кем мне приходится работать.
11. Люди, с которыми мне приходится работать, не интересны для меня. Они скорее раздражают, чем радуют меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Я чувствую все больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
15. В коллективе, где я работаю, я предпочитаю формальное общение, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с коллегами до минимума.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
18. Я без напряжения и раздражительности общаюсь с людьми, независимо от их социального статуса, пола, возраста, характера.
19. Я довольна своими жизненными успехами.
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.
21. Я смогу еще много достичь в своей жизни.
22. Люди, с кем я работаю, перекалывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Ключ

Суб.шкала	низкий	средний	высокий
Истощение	0-15	16-24	25 и больше
Деперсонализация.	0-5	6-10	11 и больше
Редукция	37 и больше	36-31	30 и меньше(низкая самооценка)

Бланк.

№ п/п	Никогда 0	Очень редко 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Очень часто 5	Ежедневно 6
1							
2							
...							
22							
<b>Суб. шкалы</b>			<b>№ утверждения</b>			<b>баллы</b>	
Эмоциональное истощение			1,2,3,6,8,13,14,16,20				
Деперсонализация			5,10,11,15,22				

Редукция	4,7,9,12,17,18,19,21	
----------	----------------------	--

### Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни и продуктивно работать?

(А. Яссингер)

I. Если утром вам надо встать пораньше, вы:

1. Заводите будильник?
2. Доверяете внутреннему голосу?
3. Полагаетесь на случай?

II. Проснувшись утром, вы:

1. Сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела?
2. Встаете неспеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу?

3. Увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом?

III. Из чего состоит ваш обычный завтрак:

1. Из кофе или чая с бутербродами?
2. Из мясного блюда и кофе или чая?
3. Вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять?

IV. Какой вариант распорядка дня вы бы предпочли:

1. Необходимость точного прихода на работу в одно и то же время?
2. Приход в диапазоне 30 минут?
3. Гибкий график?

V. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:

1. Успеть поесть в столовой?
2. Поесть, не торопясь, и еще спокойно выпить чашку кофе?
3. Поесть, не торопясь, и еще немного отдохнуть?

VI. Сколь часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немного пошутить и посмеяться с коллегами:

1. Каждый день?
2. Иногда?
3. Редко?

VII. Если на работе вы оказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, как вы пытаетесь разрешить ее:

1. Долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию?
2. Флегматичным отстранением от споров?
3. Ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров?

VIII. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания рабочего дня:

1. Не более чем на 20 минут?
2. До 1 часа?
3. Более 1 часа?

IX. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время:

1. Встречам с друзьями, общественной работе?
2. Хобби?
3. Домашним делам?

X. Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей:

1. Возможность встряхнуться и отвлечься от забот?
2. Потерю времени и денег?
3. Неизбежное зло?

XI. Когда вы ложитесь спать:

1. Всегда примерно в одно и то же время?
2. По настроению?
3. По окончании всех дел?

XII. Как вы используете свой отпуск,

1. Весь сразу?
2. Часть летом, а часть зимой?
3. По два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел?

XIII. Какое место занимает спорт в вашей жизни:

1. Ограничиваетесь ролью болельщика?
2. Делаете зарядку на свежем воздухе?
3. Находите повседневную рабочую и домашнюю физиологическую нагрузку

вполне достаточной?

XIV. За последние 14 дней вы хотя бы раз:

1. Танцевали?
2. Занимались физическим трудом или спортом?
3. Прошли пешком не менее 4 км?

XV. Как вы проводите летний отпуск:

1. Пассивно отдыхаете?
2. Физически трудитесь, например, в саду?
3. Гуляете и занимаетесь спортом?

XVI. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:

1. Любой ценой стремитесь достичь своего?
2. Надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды?
3. Намерены окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им

возможность делать надлежащие выводы?

Оценка ответов

Теперь найдите в таблице оценки для каждого из ваших ответов и суммируйте их.

Очки за ответ	Вопросы															
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI
1	30	10	20	0	0	30	0	30	10	30	30	20	0	30	0	0
2	20	30	30	30	10	20	0	10	20	0	0	30	30	30	20	30
3	0	0	0	20	30	0	30	0	30	0	0	0	0	30	30	10

*Результаты*

**400-480 очков:** вы набрали почти максимальную сумму очков и можно смело сказать, что вы умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность – напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

**280-400 очков:** вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы для повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

**160-280 очков:** вы «среднячок». Если вы будете и дальше жить в таком же режиме, а точнее сказать в такой запарке, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики.

Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные гигиенические навыки и служебные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

**Менее 160 очков:** по правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и на работе дела у вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись благими намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста – врача гигиениста и психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, пока не поздно вернуть здоровье.

### **Анкета оценки нервно-психической устойчивости педагога**

Методика разработана в Ленинградской военно-медицинской академии им. С. М. Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. Она позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека. Необходимо в течение 30 минут ответить на 84 вопроса «да» или «нет». Анализ ответов может уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности в различных ситуациях.

Инструкция: Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

На выполнение задания отводится 30 минут.

### **Вопросы анкеты**

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.

18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.

19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.

20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.

21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.

22. В игре я предпочитаю выигрывать.

23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.

24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).

25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.

26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.

27. С моим рассудком творится что-то неладное.

28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.

29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.

30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.

31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.

32. Думаю, что я человек обреченный.

33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.

34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.

35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.

36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.

37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.

38. Моя внешность меня в общем устраивает.

39. Я вполне уверен в себе.

40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.

41. Кто-то управляет моими мыслями.

42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.

43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.

44. Счастливее всего я бываю, когда я один.

45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.

46. Я люблю сказки Андерсена.

47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.

48. Меня злит, когда меня торопят.

49. Меня легко привести в замешательство.

50. Я легко теряю терпение с людьми.

51. Часто мне хочется умереть.

52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.

53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.

55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.

56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.

57. У меня были очень необычные мистические переживания.

58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.

59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.

60. Я человек нервный и легко возбудимый.

61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).

62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.

63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.

64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.  
 65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.  
 66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.  
 67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.  
 68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.  
 69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.  
 70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.  
 71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.  
 72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.  
 73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.  
 74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.  
 75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.  
 76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.  
 77. Мне трудно проснуться в назначенный час.  
 78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.  
 79. В детстве я был капризным и раздражительным.  
 80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.  
 81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства.  
 82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.  
 83. У меня были приводы в милицию.  
 84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

#### ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

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

Показатель по шкале НПУ получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом».

#### ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЕЙ НПУ ПО ДАННЫМ АНКЕТЫ «ПРОГНОЗ»

Баллы	Заключение и рекомендации
29 и более	Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медобследование психиатра, невропатолога.
14-28	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности.
13 и менее	Нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной нервно-психической устойчивости (НПУ)

#### МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ нервно-психической устойчивости (НПУ)

Оценка по 10-балльной шкале	Сумма ответов по шкале НПУ	Группа НПУ	Прогноз
10	5 и менее	Высокая НПУ	Благоприятный
9	6	высокая НПУ	–
8	7-8	хорошая НПУ	–
7	9-10	хорошая НПУ	–
6	11-13	хорошая НПУ	–
5	14-17	удовлетворит. НПУ	–
4	18-22	–	–
3	23-28	–	–
2	29-32	неудовлетворит. НПУ	неблагоприятный
1	33 и более	–	–

### Антистрессовый кинезиологический комплекс упражнений

Название упражнения	Цель	Описание
Фронтально-акцепитальная (лобно-затылочная) коррекция	Активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмирование правого полушария, энергитизация мозга, визуализация позитивной ситуации	Одну ладонь положите на затылок, другую - на лоб. Закройте глаза и подумайте о любой негативной ситуации. Сделайте глубокий вдох – пауза – выдох-пауза. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте. Обдумайте и осознайте, как можно разрешить стоящую перед вами проблему. После появления синхронной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом – паузой – выдохом – паузой. Упражнение выполняйте от 30 секунд до 10 минут до синхронной пульсации в ладонях
Ахилл	Снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия	Легко ущипните руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подколенные сухожилия. Мягко погладьте их несколько раз, «сбрасывая» в стороны и наружу
Растяжка ахиллова сухожилия	Снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия	Встаньте и держитесь руками за спинку стула. Расположите одну ногу впереди корпуса тела, а другую сзади. Делайте выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади, должна быть прямой. Корпус держите прямо. Повторите упражнение для другой ноги
Уши	Энергитизация мозга	Мягко расправьте и растяните рукой внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассируйте участок от сосцевидного отростка за ухом по направлению вниз к ключице – 5 раз.
Постукивание	Энергитизация мозга, активизация нейрогуморальной регуляции	Сделайте массаж в области вилочковой железы (на груди) в форме легкого постукивания 10-20 раз круговыми движениями слева направо
Дыхательное упражнение	Активизация работы стволовых отделов мозга, энергитизация мозга	Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделайте выдох, не торопясь, сожмите кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Упражнение повторить 5 раз.

		Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации
Дыхательное упражнение Эверли	Активизация работы стволовых отделов мозга, энергетизация мозга, снятие мышечного напряжения, ликвидация ощущения тревоги, снижение частоты сердечных сокращений	Регулярное систематичное (1-2 недели) выполнение этого упражнения сформирует своего рода антистрессовую установку. Последующие стрессовые ситуации будут переживаться более спокойно и менее разрушительно. Закройте глаза, положите левую руку на пупок, а правую руку сверху так, как вам удобно. Вообразите, внутри себя надувной резиновый шарик. На вдохе представляйте, как воздух входит через нос, идет вниз и надувает шарик. По мере «заполнения шарика» воздухом руки поднимайте вверх. «Надувание шарика» в области живота должно переходить в среднюю и верхнюю часть грудной клетки. Продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды. По мере совершенствования навыка ее можно увеличить до 3 секунд. Задержите дыхание (не более 2 секунд). Повторяйте про себя фразу «мое тело спокойно». Медленно начинайте выдыхать. Продолжайте повторять про себя фразу: «Мое тело спокойно». Продолжительность выдоха не менее 3-4 секунд. Повторите это четырехфазовое упражнение 3-5 раз
Ластик	Стирание стрессовой ситуации из памяти	Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, стирательную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Мысленно возьмите стирательную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого снова закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова ее «стирайте ластиком»

### **Памятка-рекомендация по профилактике и устранению признаков профессионального выгорания**

1. *Определение краткосрочных и долгосрочных целей.* Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

2. *Общение.* Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность «выгорания» значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы работники делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.

3. *Использование «тайм-аутов».* Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т. е. отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни.

В наше сложное время, когда темп жизни все ускоряется, многие люди вынуждены работать практически без перерывов круглый год, находясь постоянно под действием стресса.

4. *Овладение умениями и навыками саморегуляции.* Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к «выгоранию». Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь. Определяя реальные цели, следует находить время и для работы, и для личной жизни, что будет способствовать предотвращению «выгорания».

5. *Сохранение положительной точки зрения.* Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.

6. *Контроль эмоций,* возникающих после завершения намеченной работы.

При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов. Эмоции часто усиливаются и проявляются в ссорах с коллегами и подчиненными или, наоборот, в депрессии, которая приводит к «выгоранию».

7. *Поддержание хорошей спортивной формы.* Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома «выгорания». Когда вы испытываете определенный стресс, попытайтесь сохранить хорошую спортивную форму, что поможет вам остаться устойчивым и психически.