

возможно отказать кому-нибудь в просьбе, сказать «нет»: ведь люди могут обидеться!

*Помните:* у вас есть право быть собой и действовать в своих интересах, право говорить и быть услышанным и еще множество других прав. Научитесь говорить «нет!», не испытывая при этом ни раздражения, ни вины. Не бойтесь, что на вас обидятся: обижаются тот, кому выгодно, — таким образом, человек манипулирует вами.

### **Миф «Работа превыше всего!»**

Трудоголики очень серьезно относятся к работе и убеждены, что лучше никто ее не сделает. Особая примета: подолгу задерживаются на работе и боятся уйти в отпуск, если же уходят, то не знают, чем заняться.

*Помните:* Вы имеете право на свободное время! Уходя с работы, не только гасите свет, но и оставляйте на рабочем месте все деловые бумаги и мысли. Придя домой, сразу примите душ и переоденьтесь. Так вы психологически разграничите две разные сферы жизни: работу и отдых.

Найдите себе увлечение и жестко забейте время на него в органайзер. Строго контролируйте выполнение.

## **ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СТРЕССОМ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА**

### **УПРАЖНЕНИЕ 1. ПЕРСПЕКТИВА**

*Инструкция:* Возьмите лист бумаги, можно тетрадный формат. Нарисуйте на нем круг и разделите его на 8 равных долей. Средняя продолжительность жизни приблизительно — 71 год. Но мы возьмем 80 лет. Каждая доля = 10 лет. Отмерьте на этом листе ваш возраст и заштрихуйте. Возьмите приблизительно 1/3 часть от чистых клеток и заштрихуйте (именно столько вы потратите на сон в среднем). Отмерьте 10 лет от 80 (то есть от конца). Это время, когда физические

процессы замедляются, и вам понадобится больше времени и усилий на решение вопросов. Плюс ко всему, давайте будем честны с собой, наши возможности (в силу возраста) будут уменьшаться.

А теперь внимательно посмотрите на оставшийся кусочек жизни и задайте себе вопрос: стоит ли это время того, чтобы тратить его на состояние постоянной неудовлетворенности, стеснения, нежелания, конфликты и разочарование?

Напишите список того, что вам всегда хотелось, но вы себе это не позволяли. Выделите для себя три самые невероятные цели. Пропишите пять первых шагов для достижения этих «невозможностей».

Вам будет это сложно сделать с первого раза. Но, возвращаясь к этому упражнению снова, у вас получится.

## **УПРАЖНЕНИЕ 2. «КАРУСЕЛЬ ОБЩЕНИЯ»**

*Цель:* снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия.

*Материалы:* мягкая игрушка.

Участники по кругу передают мягкую игрушку, и у кого из участников игрушка, продолжает фразу, заданную ведущим. Если другие участники группы чувствуют в этой ситуации то же самое, то они встают (участники ощущают рядом с собой людей со схожими «проблемами» и радостями).

Фразы:

1. Я люблю...
2. Мне грустно, когда...
3. Я сержусь, когда...
4. Я горжусь собой, когда...
5. Я радуюсь...
6. Мне трудно, когда...
7. Если меня приглашает к себе начальство...
8. Когда я вижу в глазах учеников интерес, ...
9. Выходя с работы, я...
10. Когда я делюсь с коллегами своим опытом, ...
11. Больше всего я боюсь...

12. Я нервничаю, когда...
13. Меня огорчает...
14. Когда я общаюсь с родителями учеников, ...
15. Когда я хвалю себя за выполненную работу...».

### УПРАЖНЕНИЕ 3. «АФФИРМАЦИЯ НА УСПЕХ»

Участники делятся произвольно на 6 групп. Каждая группа получает свой конверт с материалами. Задание одно на всех: из слов составить предложение. Затем группы по очереди их зачитывают, получается фраза:

*1 группа.* Когда вы устали, двигайтесь медленно.

*2 группа.* Двигайтесь спокойно, не спеша, но не останавливайтесь.

*3 группа.* Вы устали по вполне объективным причинам.

*4 группа.* Вы устали, потому что многое меняете и делаете.

*5 группа.* Вы устали, потому что вы растете.

*6 группа.* И когда-нибудь этот рост сможет по-настоящему вдохновить вас.

*Вопросы для рефлексии:*

Как именно Вы ощущаете свою профессиональную «усталость»?

Что это за симптомы?

Как давно они появились?

Что помогает Вам двигаться дальше?

### УПРАЖНЕНИЕ 4. «ЛИМОН»

*Инструкция:* «Сядьте удобно: руки свободно положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

#### **УПРАЖНЕНИЕ 5. «СОСУЛЬКА» («МОРОЖЕНОЕ»)**

*Инструкция:* «Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях. И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте.

#### **УПРАЖНЕНИЕ 6. «ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ, ВЫ ВЗВОЛНОВАНЫ».**

*Инструкция:* «Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Вдох состоит из трех фаз: вдох-пауза-выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно увеличить время на все 3 фазы. Начните с 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того, чтобы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим: вдох-выдох-пауза. Медленное и глубокое дыхание – понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. То есть изменяя ритмику дыхания можно из расслабленного спокойного состояния перейти в более активное, бодрое. Предлагаю вам поработать с дыханием. Начнем...»

#### **УПРАЖНЕНИЕ 7. «СТРАТЕГИИ САМОПОМОЩИ»**

*Инструкция:* подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу делать, чтобы снизить уровень стресса, доставить себе радость?»

Затем попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

### УПРАЖНЕНИЕ 8. «ОБЕЩАНИЕ САМОМУ СЕБЕ»

*Инструкция:* запишите три пункта, которые вы могли бы сделать в каждой из трех областей — профессиональной, организационной и личной — для работы с выгоранием.

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

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

*Например:*

- Личная сфера
  - а) взять отпуск
  - б) делать зарядку
  - в) встретиться с близкой подругой.
- Профессиональная сфера
  - а) Брать перерыв после трудной работы
  - б) Договориться о супервизии
  - в) Прогуливаться в конце рабочего дня.
- Организационная сфера
  - а) Провести дискуссию с коллегами по теме профессионального выгорания
  - б) Устроить вечеринку сотрудников.

### УПРАЖНЕНИЕ 9. «ОЦЕНКА ЛИЧНОГО ПЛАНА РАБОТЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»

*Инструкция:* просмотрите лист своих планов по работе с выгоранием и ответьте на следующие вопросы:

- Эта деятельность помогает мне уйти от мыслей о работе?
- Могу ли я придать этой деятельности некий новый смысл?
- Может ли эта деятельность дать мне ощущение связи с чем-то большим, чем «я», или осознание новых аспектов жизни?

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

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ

1. Хорошим способом профилактики профессионального выгорания может стать работа в паре с тем коллегой, которому вы доверяете. Это и поочередное заполнение документов, и совместные обсуждения профессиональных проблем, и взаимопомощь во всех организационных делах. Такая кооперация существенно облегчает жизнь и дает ощущение защищенности. Близки к этому методы супервизии и интервизии. *Супервизор* – это опытный, авторитетный коллега, к которому можно обратиться за помощью и советом. *А интервизия* – обсуждение в группе единомышленников, помогающих вам увидеть проблему с разных сторон, предлагающих разные пути ее решения.

2. Основным средством восстановления здоровья является психоэмоциональная и двигательная активность. К активным средствам относятся все формы лечебной физкультуры: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения и виды спорта, работа на тренажерах, хоротерапия, трудотерапия и др.

3. К пассивным восстановительным средствам можно отнести: массаж, мануальная терапия, физиотерапия, психорегулирующие техники: аутотренировка, мышечная релаксация, специально подобранные психотехники. Например, можно взять листок бумаги и написать: что меня не устраивает в моей жизни, что я хочу изменить, как я могу это сделать. Вначале можно ограничиться чем-нибудь скромным, зато вполне достижимым. Кто-то сбрасывает напряжение, когда громко поет, кто-то предпочитает полежать в ванне или просто посидеть в одиночестве с закрытыми глазами. Поэкспериментируйте, попробуйте разные варианты.

4. Развивайте умение увидеть комичное в трудной ситуации.

5. Предоставьте себе возможность выспаться.

6. Актуализируйте смысл в своей работы (искать его заново, если он потерян или уже неактуален).

7. Начните проявлять отношение к своей работе как к увлекательной и азартной игре.

8. Ищите новые средства решения проблем, а не заикливаться на неэффективных.

9. Развивайте умения переключаться, разграничивать рабочее и домашнее время (думать о работе только когда работаешь).

10. Занимайтесь чем-то совсем не похожим на обычную повседневную деятельность. Например, попробуйте «стать ученым»: экспериментируйте с новыми стратегиями обучения и воспитания и станьте экспертом в них. Попросите ваших учащихся помочь. Сделайте контрольную группу и экспериментальную группу. Задокументируйте свои результаты и поделитесь ими с коллегами.

11. Занимайтесь спортом, физической разрядкой.

12. Опирайтесь на тех учащихся, которым действительно интересен предмет, ради которых хочется работать.

13. Позволяйте себе различного рода развлечения (поход в кино, в кафе и т.п.).

14. Занимайтесь любимыми занятиями (чтение, пение, садоводство, рисование и т.п.). Например, прочитайте интересную книгу, не связанную с образованием. И не чувствуйте себя виноватыми, что отняли время от планирования уроков и выставления оценок. Читайте классику, которую вы всегда хотели прочитать, но не имели возможности.

15. Организуйте прогулки в парке, по лесу.

16. Ориентируйтесь на установление простого человеческого контакта с учащимися.

17. Создавайте доверительные отношения с коллегами.

18. Предоставьте себе отдых после работы в тишине.

19. Развивайте умения не браться за все сразу и определять допустимую нагрузку, оценивать свои личностные и профессиональные ресурсы.

20. Уделяйте внимание общению с близкими и друзьями;

**ПРОГРАММА САМОПОМОЩИ**  
**«ЧТО ДЕЛАТЬ В СИТУАЦИИ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ**  
**ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?»**

Прежде всего, признать, что они есть. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более, что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно – как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность: они стараются не думать о них (вспомните Скарлет О’Хара с ее защитной реакцией «Я подумаю об этом завтра») и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим, действительно, на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой вы нуждаетесь сами.

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

- Ваше состояние может облегчить, физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.
- Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

*Если вы понимаете, что сгорание уже происходит и достигло глубоких стадий, помните:* необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: «мне необходима профессиональная помощь».

- Сначала идет трудная работа, цель которой – «снять панцирь бесчувствия» и дать разрешение своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам. При этом важна специальная работа с разрушительными «ядовитыми» чувствами (в частности, агрессивными). Результатом этой подготовительной работы становится изменение внутреннего пространства, высвобождающая место для прихода нового, возрождение чувств.
- Следующий этап профессиональной работы – пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к себе самому, другим людям и к своей работе. Здесь важно принять и укрепить свое «Я», осознать ценность своей жизни; принять ответственности за свою жизнь и здоровье и занять профессиональную позицию в работе.

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

## **МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

### **РЕЛАКСАЦИОННЫЕ СПОСОБЫ**

#### **СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.**

1. Время выполнения – 60 секунд. Можно выполнять за письменным столом, в транспорте. Сядьте как можно удобнее и ослабь-

те любую тугую одежду, обувь, галстук, ремень... Теперь напрягите мускулы, сжав кулаки и стараясь прикоснуться тыльной стороной запястий к плечам, а также нахмурьтесь и прижмите кончик языка к верхнему небу. Одновременно выпрямите ноги, потяните носки, втяните живот и сделайте глубокий вдох. Задержитесь в таком положении, медленно считая до 5, почувствуйте, как исчезает напряжение в мышцах. Затем сделайте медленный выдох и расслабьте все тело. Представьте себе, что Вы марионетка с обрезанными ниточками. Опустите плечи, разожмите пальцы и откиньтесь на кресле. Разгладьте лоб и разожмите зубы, позволив подбородку свободно опуститься. Теперь сделайте 2-й вдох и задержите дыхание, медленно считая до 5. Следующие 15 секунд дышите медленно и глубоко. Во время каждого выдоха повторяйте про себя слово «спокойствие», стараясь почувствовать, как расслабляется каждая клеточка Вашего тела. И, наконец, успокойте свои нервы, представив, что Вы лежите на золотистом, прогретом на солнце песке на берегу чистого синего океана. Постарайтесь сделать этот образ как можно четче и удерживайте его в своем сознании в течение 30 секунд.

2. Закройте глаза. Займите удобное положение. Сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха. Вспомните ситуацию, в которой у Вас было хорошее настроение, и Вы ощущали себя победителем, у Вас все получалось. Постарайтесь увидеть эту ситуацию как можно точнее, какое у Вас выражение лица? Где вы находитесь? Что Вас окружает? Кто рядом с Вами? Как Вы выглядите? Во что Вы одеты? Постарайтесь увидеть эту ситуацию как можно точнее, рассмотреть все до мельчайших подробностей. Постарайтесь услышать звуки, которые Вас окружают. Что это за звуки? Шум за окном? Голоса? Музыка? Постарайтесь услышать эти звуки, которые Вас окружают, как можно точнее. Насладитесь ими. Постарайтесь почувствовать эту ситуацию. Почувствуйте, какая температура в помещении. Почувствуйте, как прикасается одежда к Вашему телу. Какие эмоции Вы испытываете в данный момент? Какие ощущения в теле возникают? Задержите свое внимание на этих ощущениях, а затем представьте, как Вы сохраняете эти чувства. Насладитесь этими ощущениями. Потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза. Обратите внимание, как улучшилось Ваше настроение.

## СПОСОБЫ ВЕРБАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

### Самоприказы.

*Самоприказ* – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с учащимися.

– Сформулируйте самоприказ.

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

### Самоодобрение, самопоощрение.

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это одна из причин увеличения нервозности, раздражения, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!». Как правило, находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

## СПОСОБЫ, СВЯЗАННЫЕ С ВИЗУАЛИЗАЦИЕЙ

*Визуализация* – мысленное представление, проигрывание, видение образов. Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, – это ваши ресурсные ситуации.

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

- 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

*При ощущении напряженности, усталости:*

- 1) сядьте удобно, по возможности закрыв глаза;
- 2) дышите медленно и глубоко;
- 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
- 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

*Используя визуализацию, соблюдайте основные этапы:*

- решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться);
- расслабьтесь. В течение 5–10 минут мысленно представляйте желаемую реальность. Как будто создавая видеофильм успешных действий.

*Важно, чтобы вы помнили:* при визуализации нужна систематичность. Здесь главное – практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации. Если возникнут сомнения, – избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения.

## **СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ**

### **Способ «Лейбл или Ярлык».**

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой

мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, как не просто «выташили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней.

К примеру, представили, как будто брызнули на нее краской из баллончика, поместили ее (ядовито-зеленая, канареечно-желтая и т.п.) и уже теперь наблюдаете со стороны.

Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть.

### **Способ «Преувеличение».**

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

### **Способ «Признание своих достоинств»**

Данный способ помогает при излишней самокритичности. Вы должны осознать, что вы – так же, как и другие люди, – не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

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

### **Способ «Рефрейминг»**

Слово «рефрейминг» происходит от английского слова «фрейм» (рамка), что означает «переобрамление» или смена точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации.

*Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:* постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.