* **Ермагамбетова Марина Викторовна**
* **Г. Оренбург, Оренбургская область**
* **ГАПОУ «Оренбургский автотранспортный колледж им. В.Н.Бевзюка»**
* **Мероприятие**
* **Педагог - психолог**

**Занятие с элементами тренинга для педагогов**

**«Профилактика синдрома эмоционального выгорания»**

**Пояснительная записка**

Известно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких, обладает огромной социальной важностью, так как на педагога ложится большая ответственность не только за обучение, развитие, воспитание ребенка, но, и за его психическое здоровье и способность к адаптации. Общество ожидает от педагога умения: корректировать различные социальные проблемы (алкоголизм, наркомания, асоциальное поведение детей и подростков и др.), вооружить учащихся знаниями, умениями и навыками, удовлетворять потребности детей с особенностями развития и содействовать моральному и этическому их развитию. От здоровья педагога во многом зависит и здоровье ученика. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как "синдром эмоционального выгорания".

Эмоциональное выгорание - это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия, процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитив­ной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Он рассматривается как результат неудачно разрешенного стресса на рабочем месте. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая уста­лость). Все это обусловило выбор направления работы с педагогами по профилактике эмоционального выгорания

**Цель:** создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

**Задачи:**

1. Показать педагогам актуальность эмоциональной саморегуляции.
2. Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.
3. Повышение уровня сплоченности педагогическо­го коллектива.
4. Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе.
5. Повышать самооценку педагогов.
6. Формирование позитивного отношения к себе, к жизни.
7. Повышение мотивации к профессиональной деятельности.
8. Показать эффективные для каждого участника естественные способы регуляции эмоционального состояния.
9. Предоставить возможность получения опыта искусственной регуляции эмоционального состояния.
10. Формировать навыки эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса.
11. Обучение способам саморегуляции.

**План проведения:**

Проведение тренинга включало в себя следующие этапы:

- организация обучения  (готовность к работе);

- информирование специалистов о  причинах, симптомах и последствиях эмоционального выгорания (знания);

-  диагностика (в т.ч. самодиагностика);

- ознакомление  с критериями эмоционального благополучия и психологического здоровья, основными акмеологическими целями (осмысление конечной цели обучения);

- обучение методам  активизации личностных ресурсных состояний и снятия стресса (обучение для достижения цели), в т.ч. формирование  навыков

**Время:** 3 часа.

**Содержание:**

Введение (10 мин)

* Упражнение «Тест К. Шрайнера»
* Упражнение «Как сбросить напряжение»
* Упражнение «Убежище»
* Упражнение «Настроение»
* Упражнение «Отношение к проблеме»
* Упражнение «Самооценка»
* Упражнение «Уникальность каждого: брачное объявление»
* Упражнение «Внимание»
* Упражнение «Стирка»
* **Упражнение «Плюс-минус»**
* Упражнение «Мышечная релаксация»
* Упражнение «Калоши счастья»
* Упражнение «Мышечная релаксация»
* Упражнение «Комплимент»
* Упражнение "Поза Наполеона"
* Упражнение "Коллективный счет"
* Упражнение "Молодец!"
* Упражнение "Тест геометрических фигур".
* Упражнение "Ластик"
* Упражнение "Пять добрых слов"
* Упражнение «Медитация «Встреча с ребенком внутри себя»

**Форма проведения:** круг, возможно свободное перемещение по залу при выполнении упражнение в подгруппах.

**Материалы и оборудование:** бумага, надпись на доске « Бодрое и веселое расположение духа - не только богатый ис­точник жизненного наслаждения, но в то же время и сильная охрана характера. С.Смайлс.», блокнотики, ручки, цветные карандаши, фломастеры памятки, ватман, геометрические фигуры, **5 стикеров зеленого и 5 желтого цвета,** распечатка «Калоши счастья», карточки с педагогическими ситуациями в упражнении «Калоши счастья», карточка с позициями «Моя профессиональная роль», листы для упражнения «Сущность эмоционального выгорания», листы обратной связи, релаксационная музыка.

**Ход занятия:**

Бодрое и веселое расположение духа - не только богатый ис­точник жизненного наслаждения, но в то же время и сильная охрана характера. С.Смайлс.

Профессиональное выгораниеопределяют как синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально – энергетических и личностных ресурсов специалиста. Оно считается одной из самых опасных профессиональных «деформаций» тех, кто работает с людьми: педагогов, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения. «Эмоциональное сгорание - плата за сочувствие».

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит **три стадии**, как три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

**Первая стадия** начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе. Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

**На второй** стадии возникают недоразумения с учащимися. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии учащихся. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

**На третьей** стадии притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. По привычке такой человек может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск, интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

**Упражнение «Тест К. Шрайнера**»

Для решения первой задачи может быть предложен небольшой тест К. Шрайнера на исследование эмоционального состояния педагогов.

Инструкция:

Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно:

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное;
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице;
3. На работе и дома – сплошные неприятности.
4. Я очень часто раздражаюсь по мелочам.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
7. Мне трудно расслабиться после трудного дня.
8. Я люблю семью и друзей, но частот вместе с ними чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

**Обработка результатов:**

Количество положительных ответов показывает уровень стресса у человека. Если набирается 0 – 4 баллов, значит человек ведет себя в стрессовой ситуации давно сдержанной и умеет регулировать свой собственный эмоции, не раздражается на других и не склонен винить себя.

Если в сумме получается 5 – 7 баллов, человек не всегда ведет себя в стрессовой ситуации правильно. Иногда умеет сохранять самообладание, но бывает также случаи, когда заводится из-за пустяков и потом об этом пожалеет. В таких ситуациях необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

Если набирается 8 – баллов, человек переутомлен и истощен, часто теряет самоконтроль в стрессовой ситуации и не уметь владеть собой. Вследствие этого страдает он и сам, и окружающие люди. Развитие умений саморегуляции в стрессе – очень важная задача для этого человека.

**Этапы программы**

Для решения следующий задачи целесообразно познакомить педагогов с этапами программу защита от стресса, сформировать понятие естественные и искусственные способы эмоциональной саморегуляции.

**1-й шаг**.

Понаблюдай за собой. Что вы чувствуете в 1 минуту стресса? Что с вами происходит, когда вы терять самообладание. Это может точно и своевременно замечать, что вы вступаете в «зону стресса» на теряйте самоконтроль.

**2-й шаг.**

Найдите способы остановки самого себя. На первой же стадии стресса нужно взять перерыв усилием воли прервать свое деструктивное действие.

Для этого:

* следуйте паузу в общении (помолчите несколько минут, вместо того чтобы с раздражением отвечать на не справедливые действия или замечание);
* выйдите из комнаты;
* переместить в другую отдаленную часть комнаты;
* отвернитесь и посмотрите в окно.

**3-й шаг.** Переведите свою энергию в иную форму деятельности. Займитесь чем-нибудь, что даст возможность снять напряжение. Если вы находитесь на работе:

* переберите свои деловые бумаги, полить цветы и пр.;
* выйдите в коридор поговорите с симпатичными вам людьми, детьми;
* подойдите к окну, посмотрите на небо, деревья, идущих по улицу людей. Попробуйте вообразить,о чём думают проходящие мимо люди;
* зайдите в туалетную комнату и 2 – 3 минуты поддержите ладони под холодной водой.

Такой перерыв практикуйте как можно чаще в те моменты, когда вы чувствуете, что теряете самоконтроль в стрессовых ситуациях. Важно, чтобы действие остановки себя вошло в привычку.

**4 – шаг**. Серьёзно подумайте о том, какие моменты в работе помогает вам снять напряжение? Что вас больше всего радует? Чем вы занимаетесь с увлечением? Постарайтесь каждый день иметь немного времени на занятия, которые приносят вам удовольствие.

**Упражнение «Как сбросить напряжение»**

Практические психологи выделяют две группы методов, позволяющих человеку сбрасывать внутренней напряжения и успокаиваться. Условно их называют естественным и искусственным методами. К естественным методам относятся все «секреты», помогающие человеку самому восстановить внутренний эмоциональный баланс дома или на работе и прийти к равновесию в стрессовой ситуации.

По кругу к участниками встречи проводится обсуждение, какие естественные способы помогают расслабиться на работе или дома. Педагоги называют в основном такие средства самопомощи в стрессе:

* Физическая нагрузка (спорт, прогулка, уборка и др.). Большинство отмечают, что важно знать немного физически устать и тогда психологическая усталость проходит, раздражение заметно снижается, а то и совсем исчезает.
* Вода (плавание в бассейне, водные процедуры: ванная, душ, баня, сауна).
* Увлечение (общение с детьми, прогулки животными, машины чтение и др.).
* Общение со спокойными, оптимистическими людьми.

К искусственным методам самопомощи относится целенаправленно создание психотехнические упражнения для управления самим собой в стрессовой ситуации.

Важно знать некоторые из них, чтобы использовать момент нарастанию внутреннего напряжения. Данные упражнения помогают не «выплескивать» раздражение на других, избегать обычных отрицательных последствий: не наговаривать обидных слов, сохранить свое здоровье, уверенность в себе, избежать мучительных раздумий о своих реальных и мнимых ошибках.

**Упражнение «Убежище»**

Представьте себя, что у вас есть надежные удобно убежище, в котором вы можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только вы, никто другой вас там не потревожит. Не обязательно чтобы это место существовало в жизни. Если у вас нет такого убежище в жизни, придумать его. Это может быть маленький деревянный домик в маленькой деревне или новая небольшая квартира на окраине города, о которой никто не знает. Это может быть все, что угодно. Это может быть даже космический корабль, уносящий вас прочь от Земли.

Мысленно представьте себе это место. Опишите находящиеся в нем вещи, которые вам нравятся и которые создают ваше жизненное пространство. Представьте, что вы делаете, когда отдыхаете в своем убежище. Возможно, вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читайте, рисуйте или что-то другое. Старайтесь думать о тех знаниях, которые вам наиболее приятны.

В течение дня каждый раз, когда вы чувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представляете себе своё убежище.

**Упражнение «Настроение»**

Сядьте за стол и возьмите цветные карандаши или фломастеры. Перед вами лист чистой бумаги. Нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет провести линию так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите своё беспокойство и тревога на бумагу, стараясь «выплеснуть» его полностью, до конца. Рисуйте до тех пор, пока не выполните всё пространство листа и вы не почувствуете успокоение. Ваше время сейчас в неограниченных: рисуйте только, сколько вам нужно.

Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специально контроля с вашей стороны.

После того как вы нарисуйте своё настроение и переложите в слова, с удовольствием, эмоционально разорвите лист и бросить его в урну. Всё! Теперь вы избавитесь от силы напряжения напряженного состояния! Ваше напряжение перешло в рисунок и уже исчезло, как исчез этот неприятный для вас рисунок. Вы успокоились, но проблема, мучившая вас, осталась. Она существует в вашей жизни и при помощи техник от нее не избавится. Мы можем только изменить к ней отношение, но исключит проблему из своей жизни практически невозможно.

**Упражнение «Отношение к проблеме»**

Она направлена на снижение субъективной значимости проблемной ситуации для человека, на достижение внутреннее спокойствие и адекватного отношения к существующим проблемам. Выполняется в течение 10-15 минут.

Займите удобную позу, закройте глаза. Постарайтесь представить себе следующие образы – картины.

Подумайте о своей проблеме, которая последнее время волнует и мучает вас больше всего. Кратко сформулируйте эту проблему для себя в двух – трех словах.

Представьте лицо человека, с которым вы недавно обсуждали свои проблему, вспомните, о чем он говорил и что вы ему отвечали. Воспроизведите в своем воображение обстановку комнаты, время содержание беседы.

С помощью своего воображения постарайтесь увидеть ситуацию со стороны, как будто вы стали внешним наблюдателем. Например, вы видите себя и своего собеседника отраженными в зеркале. Включите в эту «картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Какие проблемы и нерешенные вопросы есть у них? Что их мучает и какие препятствия им приходится преодолевать жизни? Представьте дом, в котором вы живёте, и людей которые живут вместе с вами.

Когда ваша квартира решается задание для вас отчётливой, включите в нее ваше представление о городе, в котором вы живёте, подумайте также своей стране, ее огромных пространствах и людях, населяющих города, села, деревни. Расширяя свое воображение, представьте теперь всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.

Двигаясь дальше к расширению «картинки»: подумайте о нашей Солнечной системе – огромно пылающем Солнце и планетах, вращающихся вокруг него. Постарайтесь почувствовать бесконечность Галактики ее равнодушные «спокойствие» и даже безразлично относительно каких-то маленьких человеческих существ, населяющих Землю.

Продолжая удерживать в своем воображении это переживание необъятной глубины Космоса, снова подумайте о своей проблеме. Постарайтесь сформулировать ее в двух – трёх словах.

На вопрос после упражнений «Что вы чувствуете?» обычно люди отвечают:

«Я смогла успокоиться, когда почувствовала, что моя проблема ничтожно мала по сравнению с огромным величественным космосом».

«Я удивлён, что проблема вообще перестала двумя существовать. Когда я смог почувствовать необъятность и вечность космоса, в конце упражнения при повторном возвращению к своей проблеме, я не смог ее сформулировать».

«Моя проблема стала для меня не такой важный, как только я подумаю о том, сколько людей населяют нашу страну и вообще планету, сколько людей, действительно страдающих!»

«Мне было так хорошо в космосе! И совсем не хотелось возвращаться на Землю тем более снова формулировать проблему!»

**Упражнение «Самооценка»**

Формирует навыки позитивного мышления, развивает положительную самооценку.

Возьмите чистый лист бумаги и вертикальной чертой и разделите его пополам – вас будет левая и правая полоса половина листа. В левой части листа перечислите свои собственные недостатки, нумеруя по порядку. Например, выпишите:

1. Вспыльчивость.
2. Недоверчивость.
3. Мнительность.

В течение 10 минут напишите все свои отрицательные качества. У вас может получиться всего три таких качеств, а может 20 и более. Здесь все строго индивидуально.

После того как вы зафиксировали свои недостатки и пронумеровали их, обратитесь к правой стороне листа. Теперь попробуйте каждое отрицательное, по вашему мнению, качество, которое вы написали в левой части, перевести в положительное, которое запишите в правой части. При этом сохранять и нумерацию: первое качества – недостаток переведите, соответственно, в первое качество – достоинства.

Заполняя правую часть листа, не ограничивайте себя во времени. Вы можете работать 10-15 и более минут.

Не удивляйтесь, на самом деле каждое качество личности человека не имеет ни отрицательного, ни положительного знаки, это сами люди «навешают» на них свои оценки в зависимости от ситуации, в которые они попадают.

В выполнения правой части листа может выглядеть следующим образом.

1. **Вспыльчивость – Энергичность**

Как правило, вспыльчивыми бывают люди, имеющие холерические темперамент, активные, деятельные и подвижные. Они способны быстро решать проблемы, часто бывает общительны, открыты.

1. **Недоверчивость – Жизненный опыт глубина**

Люди становятся недоверчивыми, если своей жизни они были очень открытыми и максимально доверили какому-то человеку. Их доверие было обмануто, и они «закрылись». Такие люди часто организуют «проверки» своего партнера. И если в ходе таких «проверок» они приходят в выводу, что ему можно доверять, то это доверие становится действительно глубоким надёжным.

1. **Мнительность – Тонкая, чувствительность, ранимость**

Люди мнительный – это люди чувствительные. Они проявляют мнительность при недостатке информации о событиях и человеке. В деловых переговорах такие люди часто являются прекрасным наблюдателями, которые не пропустят никакой мелочи, никакой, казалось бы, незначительные детали. У них хорошо развита интуиция, и они быстрее других чувствуют опасность.

**Упражнение «Уникальность каждого: брачное объявление»**

Участники сидят по кругу, у каждого наготове листочек с ручкой.

Инструкция:

- Каждый человек неповторим, уникален. У каждого есть свои особенности, жизненный опыт, пристрастии и т.д. Попробуйте определить то, в чем уникальны именно вы. Например, это могут быть неожиданные факты (я – один из тройни); кулинарные способности (я замечательно готовлю уху); интересный жизненный опыт (я год прожил в Берлине) и т.д.

А теперь напишите на листочке своё имя и попробуйте написать о себе в форме … брачного объявления. Объявление должно быть в такой форме, чтобы у других возникла мысль, что вы – самый исключительный, самый подходящий кандидат, заслуживающий того, что именно с вами стоит связать свою жизнь!

Тренер собирает листочки, и затем читает их. Группа должна определить участника, давшего себе ту или иную характеристику.

Обсуждение:

- Легко ли было написать о себе?

- Сложно ли было угадывать?

- Что нового вы узнали о каком-либо участнике группы?

**Упражнение «Внимание»**

Инструкция:

На протяжении нашего тренинга какие-то упражнения мы будем проводить здесь, в комфортной зоне, на стульях, но иногда нам нужно будет вставать и двигаться, для этого у нас также есть особая «подвижная зона», куда вас я и приглашаю.

Для того, чтобы быть максимально включенным в тренинг, нужно каждому быть очень внимательным. И сейчас я вам предлагаю выполнить следующие задания. Основное задание – это встать в шеренгу, но вот по какому принципу?

Задание 1: расположиться в шеренге так, чтобы справа стоял самый высокий из нас и далее, по убыванию роста мы выстраиваемся до самого невысокого участника группы. Начали!

Задание 2: справа должен стоять человек с самыми темными глазами, в конце слева – с самыми светлыми!

Задание 3: В начале шеренги должен стоять человек с самыми темными волосами, в конце – с самыми светлыми!

Задание 4: Начало шеренги – это 1 января, конец – 31 декабря. Надо расположиться по датам (без учета года) рождения.

Обсуждение:

- Удалось ли достичь взаимопонимания, было ли легко и непринужденно?

**Упражнение «Стирка»**

Инструкция:

- Представьте себе, что вы живёте в те времена, когда все стирали бельё вручную и развешивали его для просушки на улице. У вас в корзине скопилась гора грязного белья, и вам нужно обязательно сегодня его выстирать. Однако, выглянув в окно, вы видите, что небо покрыто тяжёлыми свинцовыми тучами. Какие мысли при этом приходят вам в голову?

1. «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться?»
2. «Подожду немного, может быть, погода наладится».
3. «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода».
4. «Не важно, пойдёт дождь или нет, я всё-таки начну стирку».

Интерпретация ответов:

Когда к скучным домашним делам добавляется ещё и плохая погода, человек невольно оказывается в стрессовой ситуации. Ваша реакция на неудачу в день намеченной стирки является показателем, отражающим уровень стресса, испытываемого вами в жизни.

1. Если вы выбрали первый вариант «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться?», то по шкале от 0 до 100 уровень стресса у вас достигает отметки 80. Вы позволяете оказывать влияние на свою жизнь всем мелким неприятностям, которые могут с вами случиться. Вы настолько подвержены воздействию стресса, что малейшие препятствия и неудачи могут испортить вам настроение на длительное время. Вам пора взять отпуск и хорошенько отдохнуть, пока это стрессовое состояние не отразилось отрицательно на вашем здоровье.
2. Если вы надеетесь, что погода может улучшиться (ответ: «Подожду немного, может быть, погода наладится»), то уровень стресса, испытываемого вами, составляет 50. Неблагоприятные обстоятельства не сбивают вас с толку, и вы продолжаете сохранять позитивное восприятие жизни даже при возникновении непредвиденных неприятных условий. Вы по-прежнему стараетесь справляться с возникающими проблемами, и в результате всё складывается благополучно. Не забывайте, что не всякий стресс является отрицательным. Относитесь к препятствиям и неудачам, происходящим в вашей жизни, как к стимулу, побуждающему вас преодолевать их.
3. Если вы выбрали вариант «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода», то уровень испытываемого вами стресса близок к 0. Вы не позволяете мелким неприятностям и проблемам испортить вам день и не видите причины тревожиться по поводу их возникновения. Возможно, вы открыли для себя очень хорошую, мудрую житейскую философию: ваши беспокойство и волнение не станут препятствием для дождя, он всё равно пойдёт.
4. Если вы ответили, что начнёте стирать независимо от того, будет идти дождь или нет, то уровень испытываемого вами стресса равен 100. Вы ощущаете гнёт такого количества неблагоприятных обстоятельств в своей жизни, что не обращаете внимания на существующие реальные условия и пытаетесь делать невозможное, чтобы их изменить. Когда вам это удаётся, то вы сталкиваетесь с ещё более серьёзной проблемой и, следовательно, испытываете ещё более сильный стресс, чем прежде. Если вы выделите время и позволите себе отдохнуть и основательно поразмышлять, то вы убедитесь, что все ваши усилия были напрасными. Успокойтесь и воспринимайте происходящее более хладнокровно, ведь после грозовой погоды обычно наступает прекрасный солнечный день.

Каков бы ни был ваш ответ временами нам просто необходимо остановиться в беге ежедневных событий, подышать, успокоиться и обратиться к своим внутренним ресурсам, для того, чтобы спокойно воспринимать все происходящее, ведь действительно, наши беспокойство и волнение не станут препятствием для дождя, он всё равно пойдёт.

**Упражнение «Плюс-минус»**

**Цель:** помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности.

**Раздается каждому педагогу по 3 или 5стикеров зеленого или желтого цвета.**

**Инструкция:**

- На листочках я вас попрошу написать плюсы и минусы вашей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал.

Обсуждение:

- какие основные плюсы и минусы мы выделили для себя?

- чего больше получилось – плюсов или минусов?

Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше и легче их озвучивать, прийти к выводу, что работа тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности коллег, осознать, что затруднения похожи.

**Упражнение «Калоши счастья»**

Инструкция:

- Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ситуации:

1. Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.
2. Вам дали классное руководство над слабыми детьми.
3. На работе задержали зарплату.
4. Большинство ваших учеников написали контрольную очень слабо.
5. Вы попали под сокращение.
6. По дороге на работу вы ломаете каблук.
7. Из-за срочной работы нет времени приготовить дома ужин.
8. Неожиданно приходит письмо, что нужно ехать проверять городские олимпиадные работы, а у вас другие планы.
9. В двери вашего кабинета с утра сломался замок и вы не можете открыть дверь.
10. Вас отправляют в двухнедельную командировку в другой город на курсы повышения квалификации по совершенно неинтересной и ненужной вам теме.
11. Вас принуждают вступить в общество городских дружинников от школы.
12. Коллеги приняли решение скинуться на дорогой подарок для начальника, а вам это не по душе.
13. Вы узнали, что в коллективе за вашей спиной обсуждают вашу личную жизнь.
14. Вас просят выйти на работу в ваш законный выходной.

Обсуждение:

Конечно, все эти позитивные доводы мы приводили, понимая несерьезность ситуации. Очень часто ежедневно мы сталкиваемся с подобными ситуациями, которые могут омрачать наш день. Я хочу пожелать, чтобы в следующий раз, если с вами случилась какая-то неприятная ситуация, вспомните эту сказку и это упражнение и обуйтесь мысленно в калоши счастья.

**Упражнение «Мышечная релаксация»**

- А мы с вами подошли к экватору, к середине нашего занятия и я предлагаю вам перед пятиминутной переменой немного успокоиться и отдохнуть. Включается релаксационная музыка.

Пожалуйста, сядьте поудобнее, можете положить руки на колени, закройте глаза и подышите медленно и глубоко... Сначала попробуйте чуть-чуть напрячь плечевые мышцы... Чувствуете напряжение? А теперь медленно расслабьте плечи... Постарайтесь почувствовать расслабленность... Теперь напрягите плечи чуть-чуть сильнее, как будто вы немного нервничаете. Нельзя сказать, что вы ужасно взволнованы, но вы, наверное, чувствуете, как сильно напряглись мышцы спины. А ведь многие весь день — вот так и таскают за собой весь груз своих забот и тревог. Это [очень тяжело](http://zodorov.ru/pochemu-neobhodimo-zashishatesya-ot-stressa.html). Тяжело не только для вас, но и для ваших близких и учеников, потому что они обычно очень хорошо ощущают ваше настроение и прекрасно знают, когда вы расслаблены, а когда напряжены. Можете попробовать проделать это упражнение на попеременное напряжение — расслабление дома, например, перед сном или в любое другое время, особенно когда почувствуете, что излишне напряжены.

Давайте откроем глаза и отдохнем в течение 5 минутного перерыва.

**Перерыв**

**Упражнение «Комплимент»**

Вспомним слова Булата Окуджавы:

«Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты…!»

Большой ресурс в нашем нелегком труде дает поддержка наших коллег и сейчас мы подарим другу несколько приятных моментов в виде комплиментов. Я прошу вас быть искренними и попробовать назвать комплимент реальный, не выдуманный. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить. И обязательно ответить на комплимент: «Да, это так!»

Обсуждение:

- с какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?

- были ли приятные моменты в упражнении, какие?

**Упражнение "Поза Наполеона"**

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: "Раз, два, три!", каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

**Упражнение "Коллективный счет"**

Участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы - называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число.

В некоторых группах участники бывают достаточно сообразительны, что, не договариваясь, начинают последовательно произносить числа натурального ряда по кругу. Обнаружив это, ведущий может похвалить участников за сплоченность и находчивость, но предлагает отказаться от этого приема.

**Упражнение "Молодец!"** (5-7 мин.)

Инструкция. Разделиться на два круга - внутренний и внешний, встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем кругу, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге - хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: "А это ты молодец - раз! А это ты молодец - два!" и т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

**Упражнение "Тест геометрических фигур"**

Участникам предлагается выбрать одну из пяти геометрических фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг - и разбиться на группы в соответствии с выбранной фигурой.

Комментарий ведущего

ПРЯМОУГОЛЬНИК: изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность. Любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость. Нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность. Новые друзья, имитация поведения других людей, тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

ТРЕУГОЛЬНИК: лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу. Прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность. Импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску. Высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость. Остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

ЗИГЗАГ: жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция. Одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее. Позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность. Непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения. Стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, безалаберность в финансовых вопросах. Остроумие, душа компании.

КВАДРАТ: организованность, пунктуальность, строгое соблюдение инструкций, правил. Аналитическое мышление, внимательность к деталям, ориентация на факты. Пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность. Практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие. Профессиональная эрудиция, узкий круг друзей и знакомых.

КРУГ: высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом. Щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция. Спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность. Доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность. Болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому. Склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

**Упражнения на снятие напряжения «Дышите глубже»**

А сейчас я хочу предложить вам несколько упражнений, которые снимут ваше напряжение и которые вы можете использовать в повседневной жизни.

"Дышите глубже"

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Дыхание состоит из трёх фаз вдох - пауза - выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно дышать так. Вдох - пауза - выдох. Начните с 5 секунд. Попробуем!

Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза. Попробуем!

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят, клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

**Упражнение "Ластик"**

Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы "стирать" из памяти конфликтные ситуации.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно "стирать" с листа бумаги представленную ситуацию. "Стирайте" до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и "стирайте" до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

**Упражнение "Пять добрых слов"**

Участники разбиваются на подгруппы по 6 человек.

Каждый из вас должен:

обведите свою левую руку на листе бумаги;

на ладошке напишите свое имя;

потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева.

В одном из "пальчиков" полученного чужого рисунка, вы пишете какое - нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя. Другой человек делает запись на другом пальчике и т. д., пока лист не вернется к владельцу.

Когда все надписи будут сделаны, автор получает рисунки и знакомится с "комплиментами".

Обсуждение

- Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей "руке"?

- Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

**Упражнение «Медитация «Встреча с ребенком внутри себя»**

Необходимо принять удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку: Попытайтесь вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.

Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет.

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попытайтесь понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: "Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив".

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко - крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: "Я всегда с тобой. Я люблю тебя!". Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощание рукой.

Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох - выдох, откройте глаза. Скажите себе: "Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью".

**Заключительная часть.**

**Притча об осле и колодце**

Инструкция:

- Закончить тренинг я бы хотела вот такой притчей:

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: "Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев - засыплю ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю".

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли, и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот:

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Напоследок я прошу вас заполнить листы обратной связи. Они очень важны для меня для выполнения подобной тренинговой работы.

Заполнение листов обратной связи.

Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!

**Список использованной литературы.**

1. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006.
2. Аргайл М. Психология счастья. – М .: Прогресс, 1990
3. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М., 1996.- 469С.
4. Вачков И.В. Групповые методы работы школьного психолога: учебно-методическое пособие. - М.: "Ось-89", 2009.
5. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. — М.: Ось-89, 2002.
6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2005.
7. Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса : учебное пособие. Под редакцией Хрящевой Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. Серия: Психологичееский тренинг. - СПб.: Изд-во Институт Тренинга, РЕЧЬ, 2001 г.
8. Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению професси­онального стресса: учебное пособие // Вестник МГУ, Сер. 14 «Психология», 2000, №3
9. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. - М.: Изд-во "Эксмо", 2005.
10. Погуляева Н. А., Кузнецова Ю. С. «Тренинг для педагогов по преодолению профессионального выгорания «Помоги себе сам» научно-методический журнал Методист №4 2014, Издательльский дом «Методист», стр. 64.
11. Самоукина Н.В. Антистрессовая программа для банковских работников // Прикладная психология. – 1997. – №1.
12. Селюкова М. А. Педагог-психолог ГБОУ центр образования № 641 имени С. Есенина г. Москва Тренинг для педагогов «Профилактика эмоционального выгорания» журнал Эксперимент и инновации в школе 2012/2, стр. 35
13. Семенова Е. М.Тренинг эмоциональной устойчивости пе­дагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психо­терапии, 2005.
14. Журнал «Школьный психолог».
15. Журнал «Прикладная психология»
16. <http://planetadetstva.net/vospitatelam/pedsovet/trening-profilaktika-emocionalnogo-vygoraniya-pedagogov.html>.
17. <http://festival.1september.ru/articles/650857/>.
18. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/12/23/programma-psikhologicheskikh-treningov-po-profilaktike-emotsionalnogo>.
19. <http://www.vashpsixolog.ru/work-with-teaching-staff-school-psychologist/57-training-with-teachers>

**Приложения 1**

**Лист обратной связи**

**Заполняется анонимно, подписывать не нужно!**

1. Нужны ли подобные формы работы с педагогами в период осенних / весенних каникул? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Оцените содержание тренинга по 5-балльной шкале (5 – очень понравилось, 1 – совершенно не понравилось): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Оцените проведение тренинга по 5-балльной шкале (5 – очень понравилось, 1 – совершенно не понравилось): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Оцените степень своей комфортности на тренинге по 5-балльной шкале ( 5 – чувствовал(а) себя отлично, комфортно, 1 – чувствовал(а) себя совершенно не комфортно, плохо, хотелось поскорее уйти):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Что больше всего понравилось на тренинге? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Что меньше всего понравилось на тренинге? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Мои пожелания тренеру: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение 2**

**Упражнению «Калоши счастья»**

|  |
| --- |
| **Директор отчитал Вас за плохо выполненную работу.** |
| **Вам дали классное руководство над самым проблемным классом.** |
| **На работе задержали зарплату.** |
| **Большинство Ваших учеников написали контрольную очень слабо.** |
| **Вы попали под сокращение.** |
| **По дороге на работу Вы ломаете каблук.** |
| **Из-за срочной работы нет времени приготовить дома ужин.** |
| **Неожиданно приходит письмо, что нужно ехать проверять городские олимпиадные работы, а у Вас другие планы.** |
| **В двери Вашего кабинета с утра сломался замок**  **и Вы не можете открыть дверь.** |
| **Вас отправляют в двухнедельную командировку в другой город на курсы повышения квалификации по неинтересной и ненужной Вам теме.** |
| **Вас принуждают вступить**  **в общество городских дружинников от школы.** |
| **Коллеги приняли решение скинуться на дорогой подарок для начальника,**  **а Вам это не по душе.** |
| **Вы узнали, что в коллективе за Вашей спиной обсуждают**  **Вашу личную жизнь.** |
| **Вас просят выйти на работу в Ваш законный выходной.** |

**Приложение 3**

**Примеры рекомендации по профилактике**

**«Эмоционального выгорания педагогов. Что делать?»**

Алгоритм индивидуальной работы

* Взаимоподдержка.
* Доброжелательность друг к другу.
* Не бояться хвалить друг друга.
* Прощать промахи другим. Критиковать не при на­роде, а лично.
* Не поднимать планку требований бесконечно. У лю­дей есть предел!
* Свободное общение педагогов. Сбегать от реаль­ности. Менять обстановку.
* Выезжать всем педагогам на природу, экскурсии.
* Шопинг. «Если горит на работе – набросьте тряпку. Желательно от кутюр».
* Не забывать о любви.
* Иметь хобби, увлечение.

Алгоритм организации рабочего пространства

* В конце недели после занятий показывать в актовом зале новые художественные фильмы (ходить в кино некогда).
* Открыть стоматологический кабинет в колледже.
* Обустроить косметический салон: космето­лог, парикмахер, маникюр, педикюр, массаж (или приглашать специалистов по определённым дням).
* Комната отдыха и релаксации в колледже. Гипнотический сон.
* Разрешить педагогам пользоваться чайниками, ки­пятильниками и микроволновыми печами.

**Приложение 4**

**Инструкция: Тест на определение эмоционального состояния**

Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно:

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное;
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице;
3. На работе и дома – сплошные неприятности.
4. Я очень часто раздражаюсь по мелочам.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
7. Мне трудно расслабиться после трудного дня.
8. Я люблю семью и друзей, но частот вместе с ними чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

**Обработка результатов:**

Количество положительных ответов показывает уровень стресса у человека. Если набирается 0 – 4 баллов, значит человек ведет себя в стрессовой ситуации давно сдержанной и умеет регулировать свой собственный эмоции, не раздражается на других и не склонен винить себя.

Если в сумме получается 5 – 7 баллов, человек не всегда ведет себя в стрессовой ситуации правильно. Иногда умеет сохранять самообладание, но бывает также случаи, когда заводится из-за пустяков и потом об этом пожалеет. В таких ситуациях необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

Если набирается 8 – баллов, человек переутомлен и истощен, часто теряет самоконтроль в стрессовой ситуации и не уметь владеть собой. Вследствие этого страдает он и сам, и окружающие люди. Развитие умений саморегуляции в стрессе – очень важная задача для этого человека.

**Приложение 5**

**Памятка педагогу №1**

* Не позволяйте себе брать работу на дом!
* Определяйте краткосрочные и долгосрочные цели вашей деятельности.
* Прежде, чем поставить себе профессиональную цель, подумаете, насколько её реализация реальна (не слишком ли высока планка).
* Чаще представляйте  себе образ успешного, конечного результата вашего труда.
* Используете «паузы»  в работе.
* Найдите время для себя – позволяйте себе «лениться» (ежедневно уделяйте СЕБЕ, не менее 2 ч.).
* Чаще общайтесь с  единомышленниками.
* Избегайте ненужной конкуренции.
* Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем!
* День, проведенный в насыщенном общении, компенсируйте полным одиночеством.
* Наполняйте свою личную жизнь обществом, не связанным с работой.
* Учитесь  конструктивному общению, учитесь говорить «НЕТ».
* Поддерживайте физическую форму, занимаясь приятным  вам видом спорта.
* Помните – смех продлевает жизнь!
* Будьте оптимистами!
* Не скрывайте свои чувства. Проявляйте свои 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 тяжелое состояние, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Вам необходима помощь.
* Выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений.
* Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
* Постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни.
* Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
* Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
* Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого.
* Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам не нравится.
* Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.
* Старайтесь реже говорить «я это не смогу сделать».
* Использовать возможность выступить с речью.
* Следите за питанием и фигурой.
* Позволяйте себе «маленькие женские радости».
* Не забывайте, что вы красивы.