

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Краснодесантская средняя общеобразовательная школа**

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического  
совета школы  
№ 2 от 1 сентября 2020г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
Краснодесантской СОШ  
\_\_\_\_\_ С.Н.Щербак

**Программа  
психологической поддержки педагогов  
для профилактики профессионального  
выгорания**

**Исполнитель:**  
педагог-психолог Ильюшенкова Я.С.

## Пояснительная записка

«Сгореть» на работе очень актуально для человека современного общества, особенно для того, кто по роду своей деятельности осуществляет многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми.

На языке психологии труда данное явление называют синдромом профессионального выгорания. Он выражается в психическом, эмоциональном и физическом изнеможении и имеет разнообразные симптомы: чувство хронической усталости, напряженность, раздражительность, тревожность, нарушение аппетита, сна, рост заболеваемости, негативное отношение к реципиентам, потеря интереса к работе и к жизни.

Современные ученые отмечают, что наиболее подвержены синдрому профессионального выгорания педагоги (особенно учителя школ). По мере увеличения стажа работы и возраста педагогов, увеличения профессиональной нагрузки неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегетососудистые расстройства и поведенческие срывы. В результате психологическое, физическое и социальное здоровье педагога подвергается серьезной опасности. Что, в свою очередь, отрицательно влияет на всех участников образовательного процесса.

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья педагогов является одной из приоритетных и актуальных задач образовательного пространства.

Профилактику эмоционального выгорания необходимо проводить в двух направлениях:

1. оптимизация организационных условий труда педагога:

- Организация рабочего места педагога предполагает, как общее санитарное состояние рабочего пространства, так и эстетическую составляющую;
- Строгая определенность должностных инструкций и обязанностей;
- Конструктивная и «прозрачная» система поощрений и наказаний, принятая в коллективе;
- Оказание социальной поддержки и защита интересов сотрудников;
- Наличие общепринятых стандартов формального и неформального поведения педагогов в учреждении;
- Наличие и развитие высокой организационной культуры;
- Профессиональная и административная поддержка;
- Эффективное руководство, доступность администрации для диалога.

2. актуализация личностных ресурсов:

- Информирование педагогов о причинах и признаках эмоционального выгорания;
- Ознакомление педагогов с методами и приемами самопомощи для сохранения работоспособности, профессионального и психосоматического здоровья;
- Создание администрацией школы условий для постоянного повышения профессионального уровня и квалификации педагогов;
- Создание возможностей для беспрепятственной аттестации педагогов и обеспечение «бесстрессовой» ситуации аттестации;
- Обобщение педагогического опыта;
- Обучение педагогов приемам и методам саморегуляции и профилактики стрессов и выгорания (групповые формы работы).

**Цель программы:** формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

**Задачи программы:**

- познакомить педагогов с понятием «синдрома профессионального выгорания», его причинами, стадиями, способами профилактики;
- обучить способам психической саморегуляции;
- снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
- сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

**Ожидаемые результаты:**

- овладение умениями и навыками психической саморегуляции;
- снижение уровня психического выгорания;
- активизация личностных ресурсов;
- улучшение настроения и самочувствия.

**Форма проведения:** долгосрочный тренинг.

**Занятие 1.**

**Мини-лекция «Эмоциональное выгорание»**

**Цель:** познакомить с понятие эмоционального выгорания.

**Время:** 10 минут.

**Мини-лекция**

«Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – понятие, введенное в психологию американским психиатром Фрейденом в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением.

Эмоциональному выгоранию подвержен каждый из нас. Исследователи доказали, что «скорость сгорания» не связана ни с образованием, ни с уровнем интеллекта, ни даже с оплатой труда. Единственное, что имеет значение, - ситуация на работе и наше к ней отношение. Едва ли ни первой причиной, способствующей выгоранию, служит перегрузка. Однако большой объем работы - не единственная причина выгорания. Оно может связано и с нашим отношением к делу: риск выгореть существенно выше у тех, кто уверен, что всегда должен быть сдержан, не имеет права на ошибку и обязан служить примером для коллег. Не менее опасна ситуация, в которой мы постоянно ощущаем, что нас недооценивают, что наши усилия не ведут к достижению осмысленной цели, и мы никак не можем изменить положение дел.

Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми - всех, чья деятельность невозможна без общения.

- Как вы думаете, какие факторы способствуют возникновению синдрома «выгорания»?

Основной фактор – это хронический стресс на рабочем месте, к которому приводят: предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка, отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства, недостаток вознаграждения за работу, как моральное, так и материальное, невозможность влиять на принятие важных решений, необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным, вежливым улыбочивым), отсутствие каких – либо интересов вне работы, переживание несправедливости, неудовлетворенность работой.

Синдром эмоционального выгорания имеет следующие проявления: чувство безразличия, изнеможения; дегуманизация (развитие негативного отношения к коллегам, детям, родителям или клиентам); негативное самовосприятие.

### **Симптомы эмоционального выгорания:**

- *эмоциональный дефицит и эмоциональная отстраненность:* профессионал понимает, что эмоционально он уже не может помогать своим клиентам, не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать; чаще проявляются отрицательные эмоции, появляется резкость, раздражительность; никакие перемены не вызывают отклика – ни позитивные, ни негативные; работа всё больше становится похожа на отработанное выполнение установленных функций, без чувств и эмоций;

- *личностная отстраненность*: полная или частичная утрата интереса к человеку, он воспринимается как неодушевленный предмет, с которым необходимо производить определенные действия, он может даже тяготить своим присутствием; появляется мысль, что работа с людьми не интересна, не представляет социальной ценности;
- *психосоматические и психовегетативные нарушения*: проявления на уровне психического и физического самочувствия – бессонница, чувство страха, обострение хронических заболеваний, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции; проблемы со здоровьем свидетельствуют о том, что имеющиеся у человека естественные психологические защиты не справляются с нагрузкой, и она перераспределяется на другие системы организма».

Познакомившись с понятием СЭВ, причинами его возникновения, симптомами проявления, можно с уверенностью сделать вывод о том, что универсального рецепта исцеления от профессионального выгорания не существует, но это проблема решаема, если ею целенаправленно заниматься. Каждому человеку время от времени необходимо остановиться, оглянуться вокруг, побыть наедине с самим собой, подумать, откуда и куда он идет, с какой скоростью и с какими попутчиками, а главное – зачем, с какой целью. Полностью исключить в работе профессиональный стресс и профессиональное выгорание в современных условиях невозможно. Но вполне существенно уменьшить их разрушительное влияние на здоровье педагога можно.

### **Упражнение «Наши ожидания от тренинга»**

**Цель:** выявить ожидания участников от предстоящего занятия.

**Время:** 10 минут.

**Техника проведения:** На стене крепится лист ватмана. Участникам группы предлагается высказать свое мнение о том, что они ожидают от занятия. Ведущий записывает предложения на листе ватмана.

**Материалы:** фломастер, лист ватмана.

**Инструкция:** «Каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Я вам предлагаю минуту подумать и ответить на вопрос «Что я ожидаю от тренинга?»».

После того как первая часть упражнения будет выполнена ведущий говорит: «Уважаемые участники группы, ваши ожидания исполнятся только в том случае, если вы что-то конкретное вложите в этот тренинг. Посмотрите на таблицу. Чтобы получить то, что здесь написано, необходимо вложить, отдать что-то взамен. А сейчас ответьте еще на один вопрос: «Что я готов вложить в тренинг? В конце тренинга у нас с вами будет возможно проанализировать наши ожидания».

**Анализ:** Участники по кругу проговаривают свои ожидания от тренинга и вклад.

### **Упражнение «Яблоко»**

**Цель:** показать участникам тренинга насколько люди отличаются друг от друга, и что все мы по-разному реагируем на жизненные обстоятельства.

**Время:** 10 минут.

**Материалы:** цветные карандаши, листы бумаги.

**Техника проведения:** Ведущий произносит слово «яблоко». Участникам предлагается на листе бумаги нарисовать тот образ яблока, который у него возник. Когда рисунки готовы, участники крепят их к стене.

**Инструкция:** «Сейчас я произнесу слово «Яблоко». У каждого из вас в сознании возникло свое яблоко. Возьмите лист бумаги, карандаши и нарисуйте яблоко. Представьте, что у нас вместо стены огромная корзина. И вам предлагается положить все яблоки в корзину. Прикрепите к стене магнитиками».

**Анализ:** Посмотрите, есть ли среди яблок одинаковые? Почему яблоки разные? Мы индивидуальны и меняемся каждую минуту. Если попросить вас снова нарисовать яблоко, вы никогда не сделаете точно такой же рисунок. Точно также каждый из нас по-разному реагирует на жизненные обстоятельства. Мы каждый по-своему чувствуем радость или грусть. Поаплодируем за чудесные яблоки.

### **Упражнение «Незаконченное предложение»**

**Цель:** выявить эмоциональное отношение к работе.

**Время:** 10 минут.

**Материалы:** бланки с вопросами, ручки, планшеты.

**Техника проведения:** участникам предлагается анонимно ответить на 2 вопроса: «В последнее время на работе меня радовало», «В последнее время на работе меня огорчало».

**Инструкция:** «Сейчас вам предлагается ответить на 2 вопроса. Подписывать бланки не нужно. После того как все ответят, мы поместим все в коробку, перемешаем и вы наугад достанете и прочтаете, то что написано. Итак, приступим.

Вопросы: «В последнее время на работе меня радовало».

«В последнее время на работе меня огорчало».

**Анализ:** Какие чувства вызывало чтение чужих ответов? У кого есть такие ощущения, что и у другого человека? О чем вам говорят ваши ответы?

### **Экспресс-оценка эмоционального выгорания (Приложение 3)**

**Цель:** диагностика эмоционального выгорания.

**Время:** 10 минут.

**Материалы:** бланки анкеты, ручки.

**Техника проведения:** необходимо ответить на ряд предложенных вопросов и подсчитать результаты тестирования.

### **Упражнение «Ассоциации»**

**Цель:** обучение осознанию своего эмоционального состояния.

**Время:** 5 минут.

**Техника проведения:** участникам предлагается сказать по несколько ассоциаций к словам: жизнь, семья, ложь, дружба, общение, честность, страх, РАБОТА.

**Инструкция:** «Скажи несколько ассоциации для слов: жизнь, семья, ложь, дружба, общение, честность, страх, РАБОТА.

**Анализ:** Как вы думаете, о чем говорят ваши ассоциации к словам? Ваши ассоциации говорят о том, какие эмоции вы испытываете.

## **Занятие 2.**

### **Упражнение «Методы быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения»**

**Цель:** обучение навыкам быстрого снятия сильного напряжения как эмоционального, так и физического.

**Время:** 20 минут.

**Инструкция:** «Я предлагаю вам сейчас познакомить с «Методом быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения». Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления.

Для снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Муха», «Лимон», «Сосулька».

### **Упражнение «Муха»**

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

### **Упражнение «Лимон»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

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 «Сосулька» («Мороженое»)**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. 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. Выполним упражнение ещё раз.

### **Упражнение «Передышка»**

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

## **Занятие 3.**

### **Упражнение «Саморегуляция» (Приложение 4)**

**Цель:** раскрыть понятие «саморегуляция» и рассказать о важности ее значения в жизни человека, обучить способам саморегуляции.

**Время:** 10 минут.

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

Саморегуляция - все, что человек делает сам для своего здоровья.

Саморегуляция может осуществляться как произвольно (т.е. на уровне функционирования естественных природных механизмов, без участия

сознания), так и произвольно с участием сознания. Этот второй вид саморегуляции обычно называют психической саморегуляцией, под которой понимают целенаправленное изменение, как отдельных психофизиологических функций, так и в целом психоэмоционального состояния и осуществляется с помощью естественных или специально сконструированных приемов и способов саморегуляции.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоционального напряжения);
- эффект восстановления (ослабление проявления утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности)».

### **Упражнение «Релаксация»**

**Цель:** полное или частичное расслабление организма, укрепление нервной системы, получение необходимого отдыха мозгу.

**Время:** 10 минут.

**Техника проведения:** просмотр видеоряда с музыкальным сопровождением.

**Анализ:** Как вы себя чувствуете? Удалось ли Вам расслабиться хотя бы частично?

К решению проблемы профессионального выгорания подходят разными способами. Кто-то осваивает дыхательные упражнения, другие навыки саморегуляции. А я хочу напомнить вам о том, что творчество, гибкость, нестандартность мышления также являются одним из способов преодоления СЭВ. Возможно, вы не сможете применить предложенные игры и упражнения в повседневной работе, однако с их помощью, надеюсь, вспомните или ещё раз убедитесь в том, что все мы – люди позитивные, спонтанные, креативные, умеющие решать нестандартные задачи и творчески подходить к любым ситуациям.

### **Упражнение «Для тебя»**

**Цель:** повышение настроения и самооценки.

**Время:** 10 минут.

**Техника проведения:** Участники группы пишут на 8–10 карточках пожелания. Затем под музыку все двигаются по аудитории. Предлагается подходить друг к другу и обмениваться пожеланиями. Подаренные пожелания дарить другому нельзя. По сигналу работа прекращается.

**Материал:** магнитофон, бумага, ножницы, фломастеры.

**Инструкция:** Возьмите бумагу и нарежьте 8–10 небольших карточек. Кто хочет, может больше. После этого напишите на каждой карточке пожелание. Когда зазвучит музыка, вы будете свободно передвигаться по группе и

обмениваться пожеланиями с другими участниками. Одному человеку можно подарить одно или несколько пожеланий, но главное, подаренные вам пожелания дарить нельзя. Когда музыка прекратит звучание, работа прекращается.

**Анализ:** Что вызывало у вас трудности? Что лучше: дарить или принимать пожелания?

### **Упражнение «Рефлексия занятия»**

**Цель:** задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, получить обратную связь о встрече.

**Время:** 10 минут.

**Материал:** прозрачный мольберт с изображением дерева, заготовки зеленых листочков (стикеров) для каждого участника.

**Техника проведения:** все желающие поочередно высказывают свои впечатления о прошедшем занятии. Что понравилось? Что не приемлемо? и т.д. Затем берут листики-стикеры, пишут свои пожелания и приклеивают на прозрачный мольберт к изображению дерева.

**Инструкция:** «Давайте подведём итог прошедшему занятию. Скажите, коллеги, оправдались ли Ваши ожидания? Что понравилось? Что не приемлемо? Что было самым полезным? Что возьмёте с собой?»

А теперь обратите внимание, на прозрачном мольберте изображено большое дерево, она пока без листьев, истощено. Вы будете садовниками и ваша задача оживить дерево. Возьмите листики-стикеры, напишите на нём свои пожелания и прикрепите к этому дереву».

**Анализ:** Посмотрите, какое замечательное дерево у нас получилось.

### **Ритуал окончания занятия «Аплодисменты по кругу»**

**Цель:** завершить занятие на положительной ноте.

**Время:** 5 минут.

**Техника проведения:** Психолог начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

**Инструкция:** «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее».

## **Занятие 4.**

### **Упражнение «Имя – профессиональное качество».**

**Цель:** создание положительной атмосферы в группе, поднятие самооценки участников тренинга, акцентирование внимания на ценности каждого члена группы.

Педагоги, передавая мяч по кругу, называют свои имена и какое – либо профессиональное качество, начинающееся на первую букву имени.

### **Упражнение "Лестница".**

Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
- Есть ли внутренние противоречия по этому поводу?
- Что мешает Вам находиться наверху?

### **Коллаж «Привычки счастливого человека»**

Педагоги в группах составляют коллаж, используя фразы и картинки из старых газет и журналов. Звучит спокойная музыка.

Участникам тренинга раздаются листы бумаги, они делятся на 2 команды **1 команде** предлагается написать ,нарисовать виды деятельности, которые приносят им удовольствие **на работе**, **2 команде** предлагается написать ,нарисовать виды деятельности, которые приносят им удовольствие **вне работы**.

### **Флеш-тренинг.**

Видеозапись с расслабляющими изображениями. Участники рассматривают слайды под спокойную музыку.

### **«Мешочек пожеланий»**

Участники вытаскивают позитивные пожелания и зачитывают их. (В ближайшее время Вам особенно повезет! Вас сегодня ожидает сюрприз! И т.д.)

**Рефлексия.** Что понравилось? Что узнали нового? Чему научились?

## Список литературы

1. Агеева И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы [Текст] / И.А. Агеева. - СПб.: Речь, 2006.
2. Головин С.Ю. Словарь практического психолога [Текст] / С.Ю. Головин. – Минск: Харвест; М.: ООО АСТ, 2003.
3. Мерзлякова Е.Л. Чему и как учить учителей [Текст]: тренинг эффективного педагогического общения / Е.Л. Мерзлякова. – СПб.: Речь, 2007.
4. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности [Текст]: руководство / В.Е. Орел. - М.: Институт психологии РАН, 2005.
5. Рукавишников А.А. Опросник психического выгорания для учителей [Текст]: руководство / А.А. Рукавишников. – Ярославль: Научно-производственный центр «Психодиагностика», 2001.
6. Осухова Н. Профилактика профессионального выгорания [Текст]: практико-ориентированный семинар / Наталия Осухова, Виктория Кожевникова // Школьный психолог. – 2006.
7. Прутченков А.С. Трудное восхождение в себе [Текст]: методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов / Прутченков А.С. - М.: Российское педагогическое агентство, 1995.
8. Селевко Г.К. Управляй собой [Текст] / Г.К. Селевко, В.И Болдина, О.Г Левина. - М.: Народное образование, 1999.
9. Лаврова О. Синдром национального выгорания и методы его предотвращения [Текст] / Ольга Лаврова // Социальная работа. – 2006.
10. Хухлаева О. Давайте учиться «не гореть» [Текст] / Ольга Хухлаева. д-р пед. наук // Школьный психолог. - 2006. - № 4.
11. В. М. Чернышова, С. Ю. Лифанова Инновационные подходы к профилактике профессиональной деформации педагога. / Справочник педагога-психолога. 03.2011.
12. Т. Н. Сташкова Занятие-тренинг для педагогов «Профилактика синдрома эмоционального выгорания». / Справочник педагога-психолога 02.2011.
13. «Психология общения. Энциклопедический словарь» / А.А. Бодалева, М., «Когито-Центр», 2011.
14. «Психология профессионального здоровья» / Г.С. Никифорова, СПб, «Речь», 2006
15. Саенко Ю.В. «Регуляция эмоций. Тренинг управления чувствами и настроениями», СПб, «Речь», 2011.

### Рекомендации

#### педагогам по профилактике эмоционального выгорания

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
3. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенно не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
4. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
5. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты. Вспомните
6. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.
7. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.
8. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!
9. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.
10. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
11. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
12. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.
13. Не забывайте хвалить себя!
14. Улыбайтесь! Даже если не хочется.

15. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники! Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.

16. Станьте энтузиастом собственной жизни!

17. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.

18. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!

19. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!

20. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадитесь погоде, солнцу.

21. Делайте дни “информационного отдыха” от ТВ и компьютера. Почитайте что-то.

22. Посещайте, выставки, театр, концерты.

Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

23. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезным также есть расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.

24. Музыка – это тоже психотерапия.

25. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, — и нервное напряжение постепенно уменьшится.

26. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.

27. Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными.

28. Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.

29. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!

Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.

30. Начинаяте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

**Помните: работа - всего лишь часть жизни!**

### Как экономно расходовать свои

#### энергетические ресурсы в работе с людьми (рецепты В. В. Бойко)

- Жить с девизом «В целом все хорошо, все, что делается, – делается к лучшему». Неудовлетворительные обстоятельства на работе воспринимать как временное явление и пытаться изменить их к лучшему.
- Энергию недовольства направлять на дела, способствующие позитивным переменам, а не злословию и обидам.
- Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них. Замечать свои успехи в отношениях с другими и радоваться достигнутым результатам. В выполняемой работе усматривать прежде всего социальный, гуманный, престижный смысл, а не конкретные и малоприятные функциональные обязанности.
- Находить источники вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.
- Организовать свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие обращения окружающих.
- Просьбы, советы, требования, обращенные к кому–либо, следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись, что партнер в состоянии их воспринять.
- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, решать своевременно, обдуманно и спокойно.
- Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.
- Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.
- Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.
- Использовать техники снижения эмоционального напряжения.

## Приложение 3

**Инструкция:** «На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».

### Бланк

№ п/п	Вопросы	Ответ
1	Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен	
2	Если бы у меня бала возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	
3	Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры	
4	То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики)	
5	На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	
6	Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т.д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, «дураки»), которые использую мысленно	
7	С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	
8	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	
9	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется бросить послать ее ко всем чертям	
10	За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое	

**Анализ:**

**Оценка результатов:**

Подсчитайте количество положительных ответов

- 1 балл – синдром выгорания вам не грозит.
- 2-6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.
- 7-9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, поменять стиль жизни.
- 10 баллов – положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек и поэтому важно, чтобы он не погас.

## Способы саморегуляции

### Приемы антистрессовой защиты:

1. **Отвлекайтесь.** Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе. Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т.п.».
2. **Снижайте значимость событий.** Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь. Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: «не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», «нечего себя накручивать», «хватит драматизировать».
3. **Действуйте.** Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода. Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом: наведите порядок дома или на рабочем месте, устройте прогулку или быструю ходьбу, пробегитесь, побейте мяч или подушку и т.п.
4. **Творите.** Любая творческая работа может исцелять от переживаний: рисуйте, танцуйте, пойте, лепите, шейте, конструируйте и т.п.
5. **Выражайте эмоции.** Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Учитесь показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса. Мните, рвите бумагу. Кидайте предметы в мишень на стене. Попробуйте нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите. Поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен...»), «Меня это обидело...»). Напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах.
6. **Рефрейминг** (Слово «рефрейминг» происходит от английского слова «фрейм» (рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены 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.
7. **Способы, связанные с управлением дыханием.** Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные

центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась. Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох: глубоко выдохните, задержите дыхание так долго, как сможете, сделайте несколько глубоких вдохов, снова задержите дыхание.

## Советы психолога по профилактике выгорания

### Удовлетворение физиологических потребностей:

принимать пищу регулярно (завтрак, обед, ужин), делать зарядку, проходить медицинский осмотр у врачей, брать больничный лист на время болезней, пользоваться услугами массажиста (делать самомассаж), достаточно спать, носить одежду, которая нравится, брать отпуск, ограничить время телефонных разговоров, удовлетворять сексуальные потребности, вести оптимально активный образ жизни (танцевать, плавать, бегать, петь, заниматься спортом, совершать пешие прогулки и т.д.)

### Удовлетворение психологических потребностей:

выделять время для саморефлексии, читать литературу, не относящуюся к работе, иметь хобби, снизить уровень стрессового воздействия в жизни, умение говорить «нет», проявлять любопытство, обращаться за помощью к другим, посещать музеи, выставки, театры, спортивные соревнования, давать возможность другим людям узнать меня с разных сторон, прислушиваться к своему внутреннему опыту (мыслям, чувствам, суждениям).

### Удовлетворение эмоциональных потребностей:

проводить время с людьми, которые симпатичны, поддерживать отношения со значимыми людьми, поощрять и награждать себя, любить себя, перечитывать любимые книги и пересматривать любимые фильмы, позволять себе иногда плакать, играть с детьми, смеяться и улыбаться, осознавать свои потребности, научиться выражать свои эмоции и делать это конструктивно.

### Удовлетворение духовных потребностей:

проводить время на природе, поддерживать в себе оптимизм и надежду, ориентироваться не только на материальные ценности, не брать на себя ответственность за все, быть открытым новому и неизвестному, участвовать в осуществлении того, во что верится, медитировать, молиться или петь.

### Создание благоприятных условий работы:

делать перерывы в работе в течение дня, позволять себе поболтать с сотрудниками, уметь отстаивать свои принципы, распределять рабочее время так, чтобы избежать перегрузок, выделять время для завершения

определенной работы, уделять время профессиональному росту, заботиться о своих финансовых интересах, создать себе удобное рабочее место.

Обретение жизненного баланса:

стремиться к балансу в своей профессиональной жизни в пределах каждого рабочего дня, стремиться к балансу между работой, семьей, общением с людьми, игрой и отдыхом.

### Способы эффективного управления стрессом

1. В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Один из эффективных элементов управления стрессом – дать мозгу выполнить какую-нибудь конкретную мыслительную задачу. Например, **вспомнить двадцать слов на английском языке, пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки, сколько лампочек горит на потолке или другие подобные вещи**, главное, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.
2. **Старайтесь быть «позитивны»:**  
Дайте себе установку: «как хорошо я могу справляться», и не думайте как всё ужасно и что всё будет плохо. Хорошо работает формула «Дело сложное, но я постараюсь, и все получится хорошо».
3. **Используйте навыки аутотренинга:** можно просто посидеть в расслабленном состоянии и послушать приятную музыку. Учитесь расслабляться. В напряженных ситуациях можно просто многократно повторять формулу «Я спокоен, собран, готов к действию».
4. **Увеличьте «обратную связь» с телом** и попытайтесь саморегулировать стресс. Можно спросить себя «Где у меня в теле находится стресс?». Определив это место, надо расслабить это место (выполняя комплекс упражнений именно для этой части тела). Разминка поможет снять телесные зажимы.
5. **Вспомните, какие эмоции вы знаете.** Умение распознавать свои истинные мысли и чувства помогает их контролировать.
6. **Учитесь ставить реальные цели.**
7. **Попробуйте «использовать» стресс:** если вы не можете бороться с тем, что вас беспокоит, то просто используйте стресс в творческом процессе.
8. **Физическая нагрузка поможет вам бороться со стрессом:** бег, теннис, садоводство - лучшие лекарства против стресса.
9. **Всегда хорошо высыпайтесь.**  
Недостаток хорошего здорового сна может привести к стрессу.
10. **Сделайте что-то для других:** переведите свои мысли на проблемы других - почувствуйте себя нужным кому-то ещё.

11. **Расслабьтесь, сделайте перерыв:** Переключитесь на что-нибудь другое, не вызывающее у вас стрессовой реакции.
12. **Нарисуйте свои эмоции:** когда мы видим свои чувства – мы можем ими управлять. Кроме того, с рисунком можно работать, дорисовывая или, изменяя картинку на более позитивную.
13. **Следите за питанием:** бананы, брокколи, гречка, рыба, изюм, финики – природные антидепрессанты, включайте их в рацион в напряженных ситуациях.
14. **Постарайтесь выговориться.** Лучше всего – со специалистом или одним самым близким человеком. Еще лучше действует, когда мы рассказываем о своей проблеме мягкой игрушке или пишем письмо самому себе.
15. **Примите душ или ванну.** Вода помогает снять напряжение и актуализирует состояние гармонии.
16. **Больше гуляйте** на свежем воздухе, в красивой части города. Посетите музеи или выставки – восприятие прекрасного помогает восстановить хорошее настроение.