

Российская Федерация
Иркутская область
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА им. Е.А.ЕВТУШЕНКО»
муниципального образования города Братска

Методическое пособие

**Программа проекта по наставничеству «Без выгорания»
Профилактика профессионального эмоционального выгорания**

Авторы составители

Ткаченко С.В., методист, педагог высшей категории.

Груднина Е.Л. педагог высшей категории..

Братск 2023г

Оглавление:

Аннотация программы.....	
Календарно-тематическое планирование	
Специфика содержания программы.....	
Основные формы проведения занятий,.....	
Система стимулирования участников наставничества.....	
Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные.....	
Приложение 1 паспорт образовательной (просветительской) наставнической программы	
Приложение 2 теоретические аспекты	
Приложение 3 подборка упражнений и заданий	
Приложение 4 информационный листок «Корзина Советов»	

Введение

Программа наставничества по профилактике эмоционального профессионального выгорания «Без выгорания», Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дворец детского и юношеского творчества им. Е.А.Евтушенко» муниципального образования города Братска отражает комплекс мероприятий и формирующих направленный на организацию взаимоотношений наставника и наставляемых в конкретных формах для получения ожидаемых результатов.

В соответствии с Распоряжением Минпросвещения России от 25.12.2019г. №Р- 145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися» образовательные организации должны разработать и осуществить реализацию Программ наставничества :

- Определить форму наставничества
- Разработать тематический план
- Разработать календарный план работы

Программа наставничества по профилактике эмоционального профессионального выгорания «Без выгорания»

Введение

Современный педагог должен успевать идти в ногу со временем: обладать высоким профессионализмом творческим потенциалом, быть мобильным и готовым к восприятию инноваций, вовлекать их в различные виды своей деятельности, уметь действовать по-новому. Научная грамотность, интеллектуальный поиск, стремление к обновлению и расширению своих педагогических знаний также являются необходимыми качествами современного педагога. Без постоянного развития и учебы педагог не сможет участвовать в инновационном процессе.

Отсюда возникла в образовательных учреждениях такая проблема как профессиональная, деформации, эмоциональное выгорание как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности,

Эмоциональное выгорание - это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Синдром эмоционального выгорания развивается на разных этапах осуществления профессиональной деятельности педагога и не зависит от стажа работы, его возможности диагностировать на разных стадиях. Своевременная профилактика и коррекция снижает негативные последствия синдрома эмоционального выгорания.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем

Данная программа направлена на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Все развиваемые в данной программе навыки необходимы в профессиональной деятельности педагогам, руководителям образовательных учреждений

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Проект наставничества «Учитель- учитель»

Цель: Укрепление психологического здоровья, создание условий, способствующих профилактике эмоционального выгорания;

-развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы; сплочения и доверия, снятие эмоционального напряжения;

-формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом.

Задачи:

1. формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов;
2. обучение педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния, развитие системы профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде;
3. формирование у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности
4. Передача психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления;

Термины и определения:

Наставничество - универсальная технология передачи опыта, знаний, формирования навыков, компетенций, метакомпетенций и ценностей через неформальное взаимообогащающее общение, основанное на доверии и партнерстве.

Форма наставничества - способ реализации целевой модели через организацию работы наставнической группы, участники которой находятся в заданной обстоятельствами ролевой ситуации, определяемой основной деятельностью и позицией участников.

Программа наставничества - комплекс мероприятий и формирующих их действий, направленный на организацию взаимоотношений наставника и наставляемых в конкретных формах для получения ожидаемых результатов.

Наставляемый - участник программы наставничества, который через взаимодействие с наставником и при его помощи и поддержке решает конкретные жизненные, личные и профессиональные задачи, приобретает новый опыт и развивает новые навыки и компетенции.

Наставник - участник программы наставничества, имеющий успешный опыт в достижении жизненного, личностного и профессионального результата,

Сроки реализации программы: данная программа реализуется с 03.04.2023г. и по 25.10. 23г. с возможностью пролонгации

Условия проведения: занятия проводятся на базе МАУ ДО «ДДЮТ им.Е.А.Евтушенко» в групповой форме; а также в групповом канале Телеграмм , в индивидуальной форме.

Актуальность программы:

В современных условиях деятельность учителя связана со множеством факторов, вызывающих профессиональное выгорание: это большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность, недооценка руководством и коллегами профессиональной значимости, необходимость быть все время в «форме». Сейчас общество в качестве эталона предлагает образ социально успешного, уверенного в себе человека, самостоятельного и решительного, достигшего карьерных успехов. Поэтому педагоги стараются соответствовать этому образу, чтобы быть востребованными в обществе. Но для поддержания соответствующего имиджа учитель должен иметь внутренние ресурсы уметь противостоять стрессу. Опыт работы показывает, что эффективным средством профилактики напряженности, предотвращения данного синдрома является использование способов саморегуляции и самовосстановления. Это своего рода техника безопасности для педагогов в ходе профессиональной деятельности. За время работы накапливаем усталость. Важно дать педагогам ресурс, энергетическую подпитку.

Е. Малер выделяет 12 основных и факультативных признаков эмоционального «выгорания»:

- истощение, усталость;
- психосоматические осложнения;
- бессонница;
- негативные установки по отношению к клиентам;
- негативные установки по отношению к своей работе;
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- увеличение объема психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
- уменьшение аппетита или переедание;
- негативная самооценка;
- усиление агрессивности (раздражительности, гневливости, напряженности);
- усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
- чувство вины.

Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связано с поиском ресурсов, помогающих ей в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций. Под ресурсами понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях.

Предполагаемый результат:

1. Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и жизненных ресурсов, препятствующих эмоциональному выгоранию у большинства педагогов.
2. Педагоги повысят свои знания о синдроме эмоционального

выгорания, о его причинах, основных симптомах и способах профилактики. Овладеют и смогут применять на практике полученной информации о действиях стрессогенных факторов и последствий.

3. Произойдет осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения большинства педагогов.

4. Улучшение психологического климата в коллективе.

5. Будет определен уровень риска «синдрома эмоционального выгорания» среди педагогов.

Диагностические материалы

1. Методика диагностики уровня эмоционального «выгорания» (модификация методики В. В. Бойко).

2. Экспресс-оценка «выгорания».

3. Методика определения нервно-психической устойчивости, риска, дезадаптации в стрессе «Прогноз»

Используемые методы и методики.

1. Психологическая диагностика.

2. Метод наблюдения.

3. Дискуссии - обсуждение спорного вопроса, проблемы.

4. Психологическое просвещение – расширение знаний о закономерностях и условий благоприятного психического развития человека.

5. Арттерапевтические методы – воздействие средствами искусства (музыкотерапия, рисование) помогающие ощутить и понять самого себя, выразить свои мысли, чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний.

6.. Релаксационные техники, – которые помогают регулировать напряжение, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, желанию.

7. Психогимнастические упражнения – в ходе которых участники приобретают опыт, позволяющий осознать разнообразные вербальные и невербальные средства установления контакта.

Основные формы проведения занятий:

1. Игровые (творческого, подражательно-поискового характера, релаксационные и т.д.).

2. Обучающие (саморегуляция).

3. Творческие (арттерапия и т.д.).

4. Моделирование и анализ заданных ситуаций.

5. Беседы, мини-лекции

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ встречи, дата	Формат и форма встречи (очно/дистанционно индивидуальная/групповая диалог, обсуждение экскурсия публичная лекция, практическая работа)	Цель (тема встречи)	Содержание	Результат
1 Апрель 2023	Очно, обсуждение	Подготовка запуска программы наставничества.	Определение цели, задач, форм наставничества, ожидаемых результатов Подготовка условий для запуска программы наставничества	Подготовка нормативной базы.
2 Апрель 2023	Очно, практическая работа	Подготовка запуска программы	Определение механизмов реализации программы	Решение о запуске
3	Очно, практическая работа	Формирование базы наставников	Собеседование. Критерии отбора: ответственность, социальная активность, лидерские и организаторские качества, развитые коммуникативные навыки	Определение наставников
4 Май 2023	Очно, рабочее совещание	Формирование базы наставляемых	Изучение и систематизация имеющихся материалов по проблеме наставничества. Желание педагогов принимать участие в программе	Определение группы наставляемых
5 Май 2023	Очное/ заочное	Обучение наставников	Прохождение курсов и другое обучение	Курсы Вебинары на темы: «Как ставить цели? Чем цель отличается от мечты?» «Как

				пользоваться своими ресурсами»
Организация хода наставнической программы				
6 Май 2023	Заочное , практическая работа	Тест	Тест на определение степени выгорания	Результаты
7 Июнь Июль Август	Задание на лето- летние заготовки –, фотографировать то, что радует, приносит удовольствие, практическая работа	Упражнение на гармонизацию внутреннего состояния	Фотографировать те моменты, которые могут «заякорить» состояние радости, удовольствия, гармонии	Видеоролики, которыми смогут пользоваться все участники программы в дальнейшем.
8 Август	Заочное , практическая работа	Упражнение на гармонизацию внутреннего состояния	Арт-терапевтическое упражнение «Радуга»	Использование педагогами в своей профессиональной деятельности (для себя и для детей)
9 Сентябрь	Заочное, практическая работа	Цель техники: переключить фокус внимания с тревожных мыслей на реальность, снять напряжение и стресс в моменте, замедлиться и успокоиться. Психологическое здоровье личности.	Техника "Заземление 5-4-3-2-1"(Когда Вы замечаете, что Ваше состояние ощутимо ухудшается, напряжение в теле нарастает, а мысли не дают адекватно реагировать на события вокруг, используйте счёт на 54321 по следующему алгоритму)	Использование педагогами в своей профессиональной деятельности (для себя и для детей)

10 Сент ябрь	Заочное , практическая работа	Цель практики: способствует снижению уровня внутреннего напряжения, раздражения и других проявлений стресса Стрессовый и не стрессовый стиль жизни.	Медитативное упражнение «Ластик»	Индивидуальное использование, для улучшения внутреннего состояния
11 Сент ябрь	Заочное, мини-лекция	Цель: Ознакомление педагогов с темой: Как улучшить свое состояние, добавляя элемент «целенаправленной психологической регуляции» в процесс дыхания. Стрессовый и не стрессовый стиль жизни.	Теоретический материал по теме: Дыхание, его фазы, влияние на организм. Практический материал по теме : Противострессовое. Мобилизующее дыхание	Использование педагогами в повседневной деятельности и в своей профессиональной деятельности (для себя и для детей)
12 Сент ябрь	Заочное , практическая работа	Цель практики: Помочь в расслаблении нервной системы и снятию напряжения Контроль эмоциональной сферы. Методы профилактики ПЭВ.	«Квадратное дыхание»	Использование педагогами в повседневной деятельности и в своей профессиональной деятельности (для себя и для детей)
13 Сент ябрь	Заочное , практическая работа	Цель практики: познакомить с возможностями медитации, как способы снятия стресса.	Медитация – это древняя практика для ума и тела, которая способствует релаксации и улучшению общего состояния. Исследования	Индивидуальное использование, для улучшения внутреннего состояния

		Методы профилактики СЭВ.	показывают, что медитация может помочь снять стресс и приносит пользу психологическому и физическому здоровью. Медитация «Солнечная поляна»	
14 Сентябрь	Заочное , практическая работа	Цель практики: познакомить с возможностями медитации, как способы снятия стресса. Методы профилактики СЭВ.	Трансформационная медитативная практика «Безмятежность» Включает переосмысление представлений о себе на основе обратной связи, анализа и рефлексии	Индивидуальное использование, для улучшения внутреннего состояния
15 Сентябрь	Заочное , практическая работа	Цель практики: познакомить с возможностями арт-терапии, как метода профилактики СЭВ	Арт- практика «В центре внимания», направлена на осознание своих личностных ресурсов, рефлексии изменений.	Индивидуальное использование, для улучшения внутреннего состояния
16 Сентябрь	Заочное , практическая работа	Цель практики: познакомить с возможностями такого направления арт-терапии, как письменные практики Улучшить психологический климат в коллективе	Письменная практика - Упражнение «Я люблю свою работу за...», практика направлена на осознание своих стереотипов поведения, мышления, мешающих в жизни;	Индивидуальное использование, для улучшения внутреннего состояния
17 Сентябрь	Заочное , практическая работа	Цель практики: познакомить с возможностями такого направления арт-терапии, как визуализация.	Практика «В центре внимания» Цель: - расширение репертуара поведенческих стратегий	Индивидуальное использование, для улучшения внутреннего состояния
18	Заочное , практическая	Цель практики:	Упражнение «Я	Индивидуальн

Сентябрь	работа	продолжать знакомить с возможностями такого направления арт-терапии, как письменные практики Улучшить психологический климат в коллективе	люблю приходить на работу...	о использовании, для улучшения внутреннего состояния
19 Сентябрь	Заочное , практическая работа	Цель практики: продолжать знакомить возможностями арт-терапии, как метода профилактики СЭВ	Практика «Картина радости»	Использование педагогами в повседневной деятельности и в своей профессиональной деятельности (для себя и для детей)
20 Сентябрь	Заочное , практическая работа	Цель: овладение способами релаксации, снятия напряжения	Упражнение на закрытие дня “Вечерний обзор”	Использование педагогами в повседневной деятельности и в своей профессиональной деятельности (для себя и для детей)
21 Сентябрь	Заочное , практическая работа	Цель: Для профилактики эмоционального выгорания, снятия мышечного напряжения и предупреждения возможного негативного влияния стрессогенных факторов	Практика «Звуковая гимнастика»	Комплекс упражнений, рекомендуемых педагогам с целью профилактики эмоционального выгорания, снятия мышечного напряжения и предупреждения возможного негативного влияния стрессогенных факторов
22 Октябрь	Заочное , практическая работа	Цель: формирование позитивного отношения к себе	«Мой портрет в лучах солнца» арт-терапия	Использование педагогами в повседневной деятельности и

				в своей профессиональной деятельности (для себя)
23 Октябрь	Заочное , практическая работа	Цель практики: способствует снижению уровня внутреннего напряжения, раздражения и других проявлений стресса	Список музыкальных произведений, которые помогут справиться со стрессом	Музыкальные произведения, которые помогут справиться различными проявлениями стресса
24 Октябрь	Заочное , практическая работа	Цель: формирование позитивного отношения к себе	Упражнение «Моё настроение»	Использование педагогами в повседневной деятельности и в своей профессиональной деятельности (для себя)

II. ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Для достижения результативности программы должны присутствовать три составляющие:

1. осознание проблемы,
2. принятие проблемы,
3. действие по пути ее разрешения:

Программа состоит из двух взаимосвязанных блоков.

1-й блок: организационный.

Он включает: диагностику, сплочение членов группы, формирование благоприятного психологического микроклимата в коллективе

2-й блок: формирующий.

Включает:

Осознание - стереотипов поведения; расширение репертуара поведенческих стратегий; осознание и принятие своих чувств, работу с негативными чувствами; целеполагание, негативных чувств по отношению к себе и другим;

- своих ценностей и жизненных целей;
- своих личностных ресурсов, с помощью которых можно разрешить имеющиеся проблемы.
- переосмысление представлений о себе на основе обратной связи, анализа и рефлексии

Принятие - ответственности на себя за собственную жизнь;

- себя и мира такими, какие они есть;

- своих чувств; - своих сильных и слабых сторон; решений о дальнейших действиях.

Осознание своих личностных ресурсов (оно происходит на протяжении всей работы по программе) рефлексия изменений-

- расширение репертуара поведенческих стратегий;

- овладение способами:

а) релаксации, снятия напряжения; б) саморегуляции в стрессогенной ситуации;

в) избавления от негативных чувств (обида, злости, страха, вины);

- другие действия по пути разрешения проблемы

Критерии оценки эффективности реализации Программы

Ожидаемые результаты	Критерии оценки	
	качественные	качественные
Определить уровень риска «синдрома эмоционального выгорания» среди педагогов	Проведение диагностического обследования методом тестирования, интервью.	Провести диагностическое обследование 27 педагогов Дворца
Педагоги повысят свои знания о синдроме эмоционального выгорания, о его причинах, основных симптомах и способах профилактики	Разработка и распространение памяток, информационных листов о синдроме эмоционального выгорания. Размещение материала в канале Телеграмм и на сайте «Без выгорания»	Выпущена 1 памятка, 1 информационный листок и большое количество материала размещена на интернет площадках.
Повысится уровень психологических знаний и навыков педагогов Дворца, сформируется желание использовать их в работе над своими проблемами и потребность в саморазвитии.	Проведение тематических бесед, мини-лекций о синдроме эмоционального выгорания	2 тематические беседы на педсоветах Дворца и 1 на телеграмм канале

III. Система стимулирования участников наставничества:

- Публичная похвала, награждение грамотами, благодарственными письмами
- Направление на курсы повышения квалификации
- Благодарность в приказе
- Выдвижение на конкурсы
- Помощь в обобщении опыта и подготовке собственных пособий или публикаций в печати
- Материальное стимулирование

Приложение 1

Паспорт программы наставничества «Без выгорания»

на 2023 учебный год

1. Общая информация о программе	
1.1. Направление наставничества, в рамках которого разработана программа	Программа наставничества по профилактике эмоционального профессионального выгорания
1.2. Название программы	«Без выгорания»
1.3. Образовательная организация/муниципальное учреждение	Муниципальное автономное учреждение Дополнительного образования «Дворец детского и юношеского творчества им. Е.А.Евтушенко» муниципального образования города Братска
1.4. Сроки реализации программы наставничества	Апрель 2023г – октябрь 2023 г.
1.5. Целевая аудитория (описание группы, для которой реализуется программа)	Педагоги Дворца, заинтересованные в профилактике выгорания
1.6. Форма наставничества	Педагог- педагог
2. Описание программы	
2.1. Краткое описание проблемы, на решение которой направлена программа наставничества, актуальность решения данной проблемы	В современных условиях деятельность учителя связана со множеством факторов, вызывающих профессиональное выгорание: это большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность, недооценка руководством и коллегами профессиональной значимости, необходимость быть все время в «форме». Сейчас общество в качестве эталона предлагает образ социально успешного, уверенного в себе человека, самостоятельного и решительного, достигшего карьерных успехов. Поэтому педагоги стараются соответствовать этому образу, чтобы быть востребованными в обществе. Но для поддержания соответствующего имиджа учитель должен иметь внутренние ресурсы у уметь противостоять стрессу
2.2. Цель программы наставничества	Укрепление психологического здоровья. Обучение педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния
2.3. Способы достижения цели	- Реализация мероприятий, направленных на профилактику эмоционального профессионального выгорания - Мотивация наставников и наставляемых на достижение цели программы (ситуация успеха, неформальное общение в рамках интересной для участников деятельности, награждение участников программы).
2.4. Планируемые результаты (конкретны, достижимы, с показателями) и способы их измерения	-Улучшение психофизических показателей (тестирование) - Повышение уровня сформированности личностных качеств педагогов (уверенность в себе, самооценка, мотивация укрепление желания следить за своим

	<p>здоровьем) и гибких навыков (коммуникативные навыки, планирование), необходимых для дальнейшего овладения педагогами способами регуляции психоэмоционального состояния (<i>наблюдение, самоанализ</i>);</p> <p>- Улучшение показателей в овладении развитие системы профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде;-</p> <p>Долгосрочные результаты:</p> <p>- Желание наставников продолжить наставническую деятельность в будущем (<i>беседа, изъявление желания принять участие в новой программе наставничества при ее запуске</i>).</p>
2.5. Нормативно-правовая база реализации программы	<p>Конституция РФ; ФЗ «Об образовании в РФ»; Национальный проект «Образование», утвержденный постановлением Правительства Российской Федерации от 31.10.2018 № 1288 «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации»: федеральный проект «Современная школа»; Распоряжение Министерства просвещения РФ от 25.12.2019 №Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным образовательным программам и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;</p> <p>- Приказ «Внедрение целевой модели наставничества в МАУ ДО ДДЮТ</p> <p>- Приказ о назначении куратора, наставников и формировании наставляемой группы в МАУ ДО «ДДЮТ им. Е.А.Евтушенко»</p> <p>- Программа наставничества</p>
3. Матрица ролей и ключевых участников программы	
3.1. Заказчик, заинтересованная сторона в реализации программы	МАУ ДО «ДДЮТ им. Е.А.Евтушенко»
3.2. Наставники	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ткаченко С.В., методист, педагог высшей категории. 2. Груднина Е.Л., методист, педагог высшей категории..
3.4. Наставляемые: количество по каждому направлению	27 педагогических работников ДДЮТ

Приложение 2 (размещение на сайте)

Теоретические материалы по теме «Проблема профессионального выгорания»

Понятие «Выгорание» Некоторые авторы употребляют термины «профессиональное выгорание», «эмоциональное выгорание», которые считаются тождественными термину «психическое выгорание».

Впервые термин «эмоциональное выгорание» предложил американский психиатр Г. Фрейденбергер в 1974 году при проведении исследований в репрезентативных группах из числа работников, ощущавших постепенное эмоциональное истощение, потерю мотивации к основному виду деятельности и снижение трудоспособности.

В отличие от профессиональной деформации психическое выгорание чаще причисляют к полному регрессу профессионального развития, поскольку оно охватывает личность в целом, разрушая ее и отрицательно влияя на эффективность трудовой деятельности. анализ субъективных ощущений людей, находящихся на стадии эмоционального выгорания, свидетельствует, что они отличаются от аналогичных ощущений, связанных с «нормальной» физической усталостью. явление эмоционального выгорания, во-первых, непосредственно связано с профессиональной деятельностью, а во-вторых, является необратимым и не исчезает после сна и других форм отдыха. Психологической наукой отрицается отождествление указанного феномена с такими состояниями, как депрессия, усталость, стресс.

К лицам, которые более всего подвержены эмоциональному выгоранию, Фрейденбергер относит людей, в значительной мере склонных к сочувствию, гуманных, являющихся идеалистами, интровертами и обладающих пониженным уровнем психической стойкости. Однако пребывание человека в указанном состоянии зависит не только от его индивидуально-психологических особенностей явление эмоционального выгорания прежде всего связано с организационными факторами, о чем речь пойдет далее.

В 1981 году известный исследователь проблемы профессионального выгорания Эдвард Морроу предложил довольно оригинальный термин, отражающий внутреннее психическое состояние работника, испытывающего дистрессовое воздействие выгорания, – «запах горячей психологической проводки». Согласно современным исследованиям, психическое выгорание – это состояние физического, умственного и эмоционального истощения, проявляемое прежде всего в профессиях социальной сферы.

Основные причины профессионального выгорания

Современная психология позволяет выделить несколько основных стрессогенов, которыми насыщена наша повседневная жизнь и которые приводят к возникновению синдрома выгорания:

1 Необходимость постоянного интенсивного общения с социумом.

Часто возникающие проблемы и трудовые будни заставляют нас ежедневно сталкиваться со множеством людей с различным эмоциональным состоянием. Если человек отличается скромностью и замкнутостью, то чрезмерная концентрация на собственных и чужих проблемах приведет к накоплению стрессов и эмоциональному дискомфорту.

2 Работа, требующая усиленного самоконтроля. Каждый день требует от нас собранности, пунктуальности, самоорганизации, вежливости.

Публичность и чрезмерная открытость нашей жизни заставляют нас и окружающих жестко контролировать себя, что приводит к внутренней нестабильности и эмоциональному раздражению.

3. Постоянная напряженность окружающей среды. Ускоренный ритм современной жизни и контроль действий на работе, а также чрезмерная загруженность делами и нехватка свободного времени для отдыха истощают наш организм. Стресс является закономерным следствием завышенных требований и нехватки внешних и личностных энергетических ресурсов

Симптомы профессионального выгорания
Симптомы, характерные для синдрома профессионального выгорания, условно можно разделить на три основных группы: психофизиологические, социальнопсихологические и поведенческие.

1 Психофизиологические симптомы:

- бессонница или нарушение режима дня, полное отсутствие сна до раннего утра или резкое засыпание, неспособность заснуть повторно среди ночи, тяжелое пробуждение;
- нарушение дыхания и одышка при любой нагрузке;
- пониженная реакция на изменения окружающей среды, полное отсутствие радости и любопытства или чувства страха при возникновении опасности;
- постоянная физическая усталость, когда ощущение бессилия не проходит даже утром после нормального полноценного сна;
- постоянное желание выспаться, сонливость, заторможенность;
- постоянные головные боли без причины;
- резкое изменение показателей веса (снижение, увеличение);
- снижение зрения, обоняния, осязания, слуха; потеря тактильных ощущений;
- хронические заболевания органов пищеварения и нарушение обменных процессов (запор, диарея);
- хроническое чувство слабости, понижение энергетических запасов, снижение иммунитета, биохимических показателей в крови и гормонального фона;
- чувство физического и психологического истощения.

2 Социально-психологические симптомы:

- безосновательные нервные срывы, замкнутость, вспышки агрессии и гнева, отстранение от окружающих;
- отсутствие положительного настроения на будущее и профессиональный рост;
- повышение раздражительности, агрессии и бурное реагирование на происходящие события;

- постоянное чрезмерное переживание и ощущение беспричинного беспокойства, стыда, вины, обиды, стеснительности и подозрительности; • резкое понижение самооценки и недовольство собой;
- стрессы, депрессия, пассивность, скука, апатия, снижение эмоциональных реакций, ощущение подавленности;
- хроническое и необъяснимое ощущение страха и предчувствие отрицательного итога и неудачи;
- чрезмерное ощущение тревоги и неправильности положения и ситуаций.

3 Поведенческие симптомы:

- злоупотребление алкоголем и сигаретами, переедание или полное отсутствие аппетита, концентрация, увеличение и появление вредных пристрастий и привычек;
- изменение режима дня и сна;
- неадекватная критика окружающих, отчужденность от близких;
- невозможность выполнения главных задач из-за заикленности на мелких проблемах, трата полезного времени и энергии на непервоочередные дела;
- отсрочка планов на следующий день и в результате их невыполнение;
- чувство непосильности привычной работы и катастрофической нехватки энергетических ресурсов;
- чувство собственной бесполезности, понижение заинтересованности в работе, безразличие и равнодушие к результату;
- повышенная раздражительность, необоснованная злоба и агрессия, обиды, истерики.

Причины профессионального выгорания

Выгорание начинается, когда мы работаем за троих и ставим непомерные задачи, чтобы получать больше денег. Это ведет к тому, что работа отвоевывает все больше времени и энергии. Это связано с «синдромом отличника». Вместо того, чтобы признаться руководителю, что задача слишком сложна, специалист будет перерабатывать, нервничать и брать проект на дом.

Особенно это опасно, когда сроки поджимают. После длинного дня вы продолжаете решать задачи в голове и мысленно видите себя у компьютера на следующее утро. Таким образом, несмотря на эмоциональное истощение, чувство ответственности не дает переключиться.

Усталость сменяется отчаянием, внутренней пустотой и утратой интереса к жизни. Как выглядит дальнейшее течение болезни? Человека мучают

панические атаки, он не может спать, появляется хроническая мигрень и «песок в глазах».

В Японии есть понятие Karoshi — смерть от работы как финальный итог эмоционального выгорания. Статистика показывает, что в 70-х около 400 000 человек умерли от физического истощения на работе. Чрезмерная нагрузка и переработки застали их прямо за офисным столом.

Таким образом, причины выгорания на работе можно разделить на четыре вида:

1. Работа в эмоционально интенсивной среде, как, например, в службах экстренной помощи или педагогических учреждениях, где каждый день приходится сталкиваться с эмоциональными ситуациями.
2. Монотонная и рутинная деятельность может создать ощущение, что работа лишена смысла и не приносит результаты.
3. Отсутствие признания за труд, а также недостаток поддержки со стороны коллег и руководства. Это может усилить чувство беспомощности и сделать работу утомительнее, чем когда получаешь положительную обратную связь и видишь, что стараешься не зря.
4. Нет баланса между рабочей и личной жизнью. Когда нет времени на хобби, отдых и отношения, это может привести к потере равновесия и чувству истощения.

Если говорить о присутствии хронического стресса, то надо отметить, что подавленное эмоциональное состояние настигает самых стойких и продуктивных. Чаще это проявляется на контрасте. Человек становится вялым, не инициативным, плохо соображает и не может справиться с тем, что легко делал недавно. Попросту говоря, он выгорел.

Стадии выгорания и рекомендации

Американский психолог и психоаналитик Джей Гринберг описал стадии эмоционального выгорания:

1. Медовый месяц

На этом этапе человек с энтузиазмом начинает работу и полностью предается ей, отказываясь от отдыха. Однако, с усталостью растет стресс, а энергия и силы улечувиваются. Обратите внимание, что в начале первой стадии человек энергичен, ставит высокие цели и желает работать.

Вы здесь, если пошли на повышение, сменили работу и планируете получать больше и работать активнее. В это время велик риск уйти с работу в головой и забыть о семье, хобби и отдыхе.

Решение: постройте сбалансированный график дня, чтобы у вас было время на личную жизнь и хобби. Не «выжимайте» себя на 100% каждый день — лучше заранее позаботиться о себе, не доводя состояние до крайней границы. Если удержите баланс сфер жизни, то увидите, что все успеваете.

2. Недостаток топлива

Даже интересная работа может утомить, если человек постоянно отдает ей все свои силы. На этом этапе появляется апатия, возможны проблемы со сном, интерес к работе угасает. Обратите внимание, что изначально она была интересной и мотивировала. Проблема в том, что когда тратишь больше энергии чем есть, то начинаешь истощаться. Когда заканчиваются силы, давление ответственности только усиливается. Большинство людей будут ругать себя и обвинять в лени.

Вы здесь, если работаете сверх графика и жертвуете отдыхом и общением с близкими ради того, чтобы закончить проект. Можете оправдывать это тем, что нужны деньги, но поверьте: когда закончатся силы вы начнете давить на себя сильнее. В итоге человек устраивает себе соковыжималку: постоянно думает о делах, мало спит и каждый день преодолевает внутреннее сопротивление к тому, чтобы приступить к работе.

Решение: увеличьте количества отдыха, когда вы не заняты работой или чем-то, что вызывает напряжение. У вас должно быть четкое понимание, что вы тратите больше сил, чем способны восстановить. Чем лучше будете отдыхать — тем больше сделаете. Культивируйте идею, что работа не должна быть самопожертвованием. Если есть силы, занимайтесь спортом, йогой, плаванием — физические нагрузки действительно приводят тело в тонус и помогают справляться со стрессом.

3. Хроническое выгорание

На третьей стадии сотрудник не может избавиться от постоянной физической усталости. Его состояние ухудшается. Он недоволен тем как справляется с работой. Могут возникнуть головные боли и проблемы со сном.

Вы здесь, если плохо спите и забыли о том, что такое бодрость. На стадии 3 усталость — ваш постоянный спутник. Такое эмоциональное состояние тянется изо дня в день. Вы можете захотеть больше есть, пить алкоголь, курить сигареты, чтобы немного расслабиться после работы. Пока сохраняются хотя бы негативные эмоции, но на следующей стадии останется лишь апатия и равнодушие ко всему.

Решение: на этой стадии вы четко должны понимать, что страдает и личная, и профессиональная жизнь. К этому этапу нервная система уже находится в состоянии хронического перенапряжения и стресса. Начните с режиме сна — не менее 8 часов в день. Успокаивающий чай, медитация и релаксирующая музыка могут помочь, чтобы успокоить нервы и заснуть быстрее. Заканчивайте работать в тот момент, когда чувствуете усталость, не нужно засиживаться до позднего вечера. Кроме того, вам стоит обсудить с руководством возможность отпуска или дополнительных выходных.

4. Кризис

На этой стадии выгорания любимая работа превращается в ад. Человек ограничивается выполнением минимального объема работы, а начало новой недели вызывает тревогу. На этом этапе человек перестает чувствовать вдохновение и испытывает апатию, ненависть и безразличие.

Вы здесь, если скорее выберете уехать отсыпаться за город, чем взяться за проект, который сулит бонусы. Деньги вас больше не мотивируют, а интерес к жизни стал минимальным.

Решение: пора забыть на время про работу и отдохнуть. Возьмите отпуск на пару-тройку недель. Поговорите с руководителем и честно расскажите о своем состоянии. Скажите, что физически не справляетесь и хотите исправить эту ситуацию. Вам требуется отвлечься от работы и восстановиться — физически и ментально. Возможно, будет уместно обратиться к психологу.

5. Пробивание стены

На этом этапе наступает опасность для карьеры, но главной проблемой становится здоровье. Переживая эмоциональное, физическое и психологическое истощение, человек подвергается риску развития серьезных заболеваний.

Вы здесь, если могут проявляться следующие физические симптомы: частые головные боли и ломота в мышцах как при гриппе, усталость, раздражение и мысли, что тотально не справляетесь с жизнью. Подавленность и отстраненность замечают коллеги и близкие.

Решение: на этом этапе будет сложно справиться с ситуацией без помощи специалиста — психотерапевта или невролога. Следуйте рекомендациям врача — это могут быть как массажи и отдых, так и медикаментозное лечение. Настройтесь на то, что придется долго восстанавливать силы, прежде чем вы снова почувствуете желание работать. Опасаться нужно не этого, а появления хронических заболеваний. Сейчас момент, когда здоровье важнее денег и амбиций.

Как у меня проявится выгорание?

Помните, что тело сигнализирует о проблеме уже на ранних стадиях. Вот первые симптомы, на которые надо обратить внимание:

- Постоянное ощущение усталости, даже после 8-10 часового сна;
- Снижение продуктивности. Например, вы писали по три статьи в неделю, а сейчас можете неделю работать над одной. Усталость просто отупляет. Хочется поскорее закончить работу.
- Вы понимаете, что всё раздражает. Эмоционально реагируете, реакция чрезмерна. Потом чувствуете вину за то, что сорвались на близких или коллег.
- Постоянно сомневаетесь в своих способностях.

Общие советы: как избавиться от эмоционального выгорания?

Вот несколько советов, как помочь себе в борьбе с выгоранием:

- Избегайте истощающих занятий. Признайте, что есть дела, которые отнимают слишком много сил. Попробуйте делегировать некоторые обязанности, научитесь говорить «нет» в тех случаях, когда это необходимо, и защищать свои границы.

- Поговорите с руководителем. Он заинтересован в том, чтобы сотрудник стабильно справлялся с заданиями, а не перенапрягся и часто уходил на больничный.
- Создайте ежедневный план. Не заполняйте весь день работой и оставляйте перерывы на отдых. Обед должен стать временем, когда вы лишь едите и ни о чем не думаете.
- Включите в график регулярные упражнения, такие как бег 30 минут каждое утро или занятия йогой два раза в неделю. После рабочего дня погуляйте на свежем воздухе или полежите дома и расслабьте мышцы под умиротворяющую музыку.
- Спице восемь часов и больше. Создайте место для сна, вне компьютера и электронных устройств. Купите ортопедический матрас, проветрите помещение и плотно занавесьте окна.
- Попробуйте методики осознанности, такие как короткая ежедневная медитация. В работе сосредотачивайтесь на выполнении задачи, старайтесь сохранять спокойствие в случае конфликтов или непредвиденных трудностей.
- Если хочется, то пожалуйте близким. Только помните, что постоянные жалобы утомляют. Не забывайте, что у семьи тоже есть проблемы и ей нужны участие и помощь. Поэтому отдыхайте, когда чувствуете усталость, и жаловаться не придется.

Приложение 3

«Комплекс упражнений, рекомендуемых педагогам с целью профилактики эмоционального выгорания, снятия мышечного напряжения и предупреждения возможного негативного влияния стрессогенных факторов»

1. Упражнения на релаксацию, расслабление и гармонизацию -
 2. Арт-задания
 3. Письменные практики - например Техника: “УВСС (угрозы, возможности, слабые, сильные)”.
- 1.). Летние заготовки – задание на лето , фотографировать то, что радует, приносит удовольствие - Уважаемые коллеги! Лето, прекрасное время для

того, чтобы запастись яркими красками и впечатлениями! А ведь мы и глазом не успеем моргнуть, как уже октябрь, время когда начинается сенсорное голодание. Мы начинаем часто грустить, нас посещает тоска и уныние, а ведь это только начало. Вот в такие времена нам очень помогут наши летние заготовки разных радостей. Фотографировать можно всё, что посчитаете нужным, всё, что зимой будет напоминать благостные летние деньки. А зимой в этом чате можно будет делиться своими заготовками, они ведь могут быть вкусными и для других.

2.) АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ «РАДУГА»

Автор методики: Клаус Фопель («Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие»).

Медитативное рисование – это прекрасный способ осознания существующих проблем и важных жизненных целей. Как часто мы задумываемся о своем будущем? Как часто осмысливаем свои долгосрочные цели?

Психологическое упражнение «Радуга» поможет разобраться в своих потребностях и желаниях.

Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит богатство и счастье ...

Инструкция

1. Представь себе свою личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы радовать тебя.
2. Пусть левый край радуги символизирует настоящее, а правый – будущее. Представь, что на правом конце радуги тебя ждет нечто ценное и очень желаемое, то, что идеально тебе подходит.
3. Приступи к рисованию радуги. Сосредоточься на ее цветах, ее изгибе. Пока будешь рисовать, в голову придут интересные идеи, вспомнятся различные цели.
4. Дорисуй радугу и тезисно пропиши и нарисуй свое настоящее и желаемое будущее – самую привлекательную и амбициозную цель, которая придет тебе в голову во время рисования. Нарисуй будущую цель на первом плане, осознавая, что она может быть не единственной. Можно обозначить цель символически или реалистично, или совместить оба эти способа.
5. Теперь взгляни на результат и мысленно ответь на вопросы:

- Как мне достичь своей цели?
- Какие трудности могут встретиться на пути?
- Чему предстоит научиться?
- Какие вопросы необходимо решить?
- От чего придется отказаться?
- Что я получу?
- Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?
- Как я отношусь к этой цели?

б. Ответив на все вопросы, составь для себя план действий, который поможет достичь желаемого. А получившийся рисунок можно хранить на видном месте, чтобы всегда помнить о цели.

3) Предлагаю вам способы снижения стрессового состояния.

1. «Массаж»

- Наиболее распространённым типом массажа является массаж Шиаци, также известный как точечный массаж. В человеческом теле есть 15 точек, воздействие на которые оказывает целебный эффект и позволяет справиться с напряжением.

- Постукивания кончиками пальцев по лицу. Задействованы указательный, средний и безымянный пальцы обеих рук. В области глаз постукивания должны быть более быстрыми.

- Поглаживания в области лба по направлению от бровей к корням волос. Задействованы те же пальцы.

- Поглаживание выступающей части щек. Движение выполняется теми же пальцами в направлении от носа к вискам.

- Кончиками среднего и безымянного пальца поглаживаем средние части щек от центра верхней губы к ушам.

- Поглаживание нижних частей щек и подбородка кончиками указательного, среднего и безымянного пальца. Движемся в направлении от подбородка к ушам. Чтобы массировать правую сторону было удобнее, нужно повернуть голову влево. Соответственно для массажа левой стороны – вправо.

2. «Звуковая гимнастика»

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, примите спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение

Восточное наследие оставило метод "речевых звуков"

С точки зрения китайской медицины, звуки выполняют различные функции:

1. Звук И - прочищает нос, лечит зрение, избавляет от храпа.

2. Звуки букв ГВИМЭ - головной мозг

3. У - укрепляет горло.

4. ЦКШИ - уши.

5. ОАСМИ - сердце.

Индейцы используют 6 звуков для лечения всех болезней

ХРААМ - при болезни легких.

ХРИИМ - стимулирует горло, нос, сердце.

ХРУМ - хрум укрепляет пресс, убирает живот, заболеваниях печени, желудка, селезенки.

ХРАЙАМ - почки.

ХРАУМ - прямая кишка, задний проход.

ХРИА - грудь, горло.

ОМ - это магический звук.

4) Техники заземления .

В каких ситуациях необходимо "заземляться"? □

Заземляться можно в ситуации, когда Вас охватывает сильная тревога или навязчивые мысли, мешающие концентрации внимания.

Заземляться можно в ситуации, когда Вы переживаете паническое настроение.

Заземляться можно в ситуации, когда Вы много руминируете (размышления о неприятных ситуациях в прошлом) и данные руминации ухудшают Ваше настроение.

Заземляться можно в ситуации острого стресса, когда хочется переключить внимание, расслабиться, отпустить навязчивые мысли и сфокусироваться на чем-то одном.

Заземляться можно в ситуации тяги (при совладании с зависимым поведением), чтобы сместить фокус внимания с компульсий (которые подкрепляют зависимость) на окружающее пространство.

Заземляться можно когда угодно и где угодно, ограничений нет.

Техника «1,2,3,4,5» прекрасно подходит для заземления.

Чтобы переключиться с негативных мыслей, справиться с стрессовыми ситуациями выполните простое и эффективное упражнение.

5 — Сконцентрируйтесь и перечислите 5 предметов разного цвета, которые Вы видите вокруг.

4 — Почувствуйте и проговорите 4 ощущения, которые есть в Вашем теле («здесь и сейчас»). Например, «Мои руки теплые; мой ритм сердца учащен и т.д.»

3 — Уловите в пространстве 3 звука.

2 — Сконцентрируйтесь и почувствуйте 2 запаха вокруг. Или сконцентрируйтесь на одном из предметов (продукте) и почувствуйте 2 запаха (можно носить с собой предмет)

1 — Ощутите 1 вкус. Это может быть конфета, изюминка, орешек, жевательная резинка, цукаты и др. Вы можете выбрать то, что Вам нравится по вкусу и носить с собой. Периодически можно менять

Упражнение «Слышу, Вижу, Чувствую»

Цель: Умение использовать одновременно все системы организма, помогающие получать информацию.

Инструкция:

Представьте, что все участники тренинга находятся, например, в лесу (поле, горах, на море и т.д.). По кругу участник за участником тренинга проговаривает:

Один из участников предлагает версию того, что он может услышать в лесу... Второй участник – что он может увидеть в лесу... Третий – что он может почувствовать в лесу... И так все участники тренинга друг за другом предлагают свои версии. Каждый из участников к концу упражнения должен назвать все три версии.

5) Дыхательные упражнения для снятия стресса

Упражнение №1 "Дыхание

Медленный вдох и выдох. Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом когда Вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение Вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть.

Упражнение №2 «Дыхание» животом»

Первое, что нужно сделать – это сесть в удобное для Вас положение. Выпрямить спину и приподнять подбородок чуть вверх. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите свое дыхание. Дальше уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка вытягивайте живот. Выполните 10–15 циклов, стараясь при этом сделать как можно глубже вдох.

Упражнение №6 «Релаксация»

Для самостоятельного проведения упражнения следует записать инструкцию на диктофон спокойным, ровным голосом, выдерживая паузы в такт дыханию. Рекомендуется выполнять ежедневно. Освободите себя от давящей одежды. Включите спокойную музыку. Приглушите свет. Лягте на спину, закройте глаза. Мысленно давайте указания определенным группам мышц. «Расслабление начинаем с кончиков пальцев ног... Расслабляются ступни... щиколотки... икроножные мышцы... коленные суставы... бедра... Чувствуем, как будто теплая волна поднимается снизу вверх от кончиков пальцев ног до макушки... Расслабляются ягодичные мышцы и тазобедренные суставы... Затем начинают расслабляться кисти рук... запястья... предплечья... локти... плечи... плечевые суставы... Расслабляются мышцы спины снизу вверх («веером»)... Тело как бы обмякло... стало тяжелым... неподвижным... Нет желания поднять ни руки, ни ноги... Нет желания произнести ни единого слова... Начинают расслабляться мышцы живота... грудной клетки... Расслабляются мышцы внутренних органов, очень глубоко... Дыхание становится ровным и спокойным... Воздух как будто бы сам проникает в грудную клетку без особых усилий... Очень хорошо, глубоко расслабляются мышцы шеи и языка... Расслабляются глазные яблоки... все мышцы глаз и все мышцы лица... Разглаживаются все морщинки... Лицо принимает спокойное умиротворенное выражение... И, наконец, расслабляются все мышцы головы».

Погрузитесь в чувство расслабления от 3 до 20 минут.

Тест «Субъективная минута» 5 мин.

По моему сигналу начинайте отсчитывать про себя одну минуту. Я засеку ее по секундомеру. Для чистоты эксперимента не смотрите на часы.

Вывод: До 45 секунд – повышенная тревожность

45 – 55 секунд – легкая тревожность (желтый шар)

55 – 60 секунд – норма (синий шар).

Так что же вызывает синдром эмоционального выгорания?

Педагог часто находится в нервно-психическом напряжении. Это повышает тревожность, утомляемость, снижает самооценку; однообразие

педагогического труда; нарушение режима дня; невозможность компенсировать усталость; необходимость постоянно скрывать, сдерживать отрицательные эмоции, оценивание другими людьми.

Симптомы профессионального выгорания:

- чувство одиночества; чувство неуверенности; проблемы с концентрацией внимания; нет желания общаться с людьми; неустойчивость настроения; раздражительность и вспыльчивость; беспокойство; навязчивые действия; плохой аппетит или неумное обжорство; боязнь тишины.

Спутник стресса – это мышечный зажим.

Применение телесно-ориентированной терапии

Упражнение 1 Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища. Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх. Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения. Понемногу вытягивайте шею. Затем начинайте вытягивать позвоночник. Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки. Упражнение 2 Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины. Важно контролировать осанку и чувство уверенности в себе. • Необходимое время: 3 сек. Ведущий: Упражнение выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка. Упражнения для снятия умственного напряжения 3 Упражнение выполняется сидя. Желательно сидеть на стуле, имеющем твердую спинку. Спину держим прямо, мышцы шеи расслаблены. Для лучшего расслабления глаза держим закрытыми. — Поднимаем руки. Располагаем пальцы на висках и находим небольшую впадину приблизительно на середине виска. Это и есть нужная точка. При надавливании на нее ощущается боль. — Массирование производится указательным пальцем, на котором прижат средний палец. Массирование производится круговыми движениями (лучше, если вы будете массировать оба виска синхронно). Сделай 20 круговых движений по направлению к лицу и 20 движений по направлению к затылку. Повторяем еще два раза. — Завершая упражнение, уменьшаем силу надавливания, постепенно переходя к поглаживаниям. Завершив упражнение, сделаем 3 глубоких вдоха и выдоха. Упражнение 2 на подготовку к напряженной работе - 4 Минутный массаж ушных раковин: осторожно поворачивайте уши три раза снизу вверх. Делайте упражнение, когда вы рассеяны. Разотрите хорошенько уши —

вначале только мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх — вниз, вперед — назад, при этом поцокайте языком 15-20 с. «Перекаты головы» После выполнения этого упражнения голос начинает звучать гораздо громче. Наклоните голову вперед и медленно перекачивайте ее от одного плеча к другому. Опустив плечи, повторите то же самое. Наклоните голову назад и снова делайте перекаты.

Звуковая гимнастика. Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие. Звук «А» заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команду всем его клеточкам настроиться на работу. Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности. Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе. Звук «Е» — создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения. Звуки «Р» помогают снять стрессы, страхи, заикания. Звуки «Т» очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Особенностью методики является дыхание: вдох через нос — пауза, активный выдох через рот — пауза. Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше, чем вдоха. Рекомендации. 1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы: — громко запеть; — резко встать и пройтись; — быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги; — измалевать листок бумаги, измять и выбросить. Рекомендации 2. 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. 3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

Музыка-терапия

Список лечебной музыки

Для уменьшения раздражительности: □ Бах, Кантата № 2 □ Бетховен, Лунная соната:

Против тревоги: □ Шопен, Мазурки и прелюдии: + Мазурка Op.6 No.1 + Мазурка Op.6 No.2 + Мазурка Op.6 No.3 □ Штраус, Вальсы: + Голубой Дунай + На прекрасном голубом Дунае + Венская кровь □ Рубинштейн, Мелодия

Тонизирующие: □ Бетховен, Увертюра "Эгмонт" □ Чайковский, Шестая симфония, 3 часть □ Шопен, Прелюдия, Op.28, № 1 □ Лист, Венгерская рапсодия № 2 Успокоительные: □ Бетховен, Шестая симфония, 2 часть □ Брамс, Колыбельная □ Шуберт, Аве Мария, □ Шуберт, Анданте из квартета □ Шопен, Ноктюрн соль-минор □ Дебюсси, Свет луны, а также >>> mp3 □ К.Ф. Бах, Ларго из Органного концерта ре-минор □ И.С. Бах, Сицилиана

Против гипертонии эмоционального происхождения, против ревности и подозрительности: □ Бах, Концерт ре-минор для скрипки □ Барток, Соната для фортепиано: + Allegro moderato + Sostenuto e pesante + Allegro molto □ Бах, Кантата № 21

Против "хронической злобы": □ Бах, Итальянский концерт □ Гайдн, Симфония □ Сибелиус, "Финляндия" От головной боли: □ Бетховен, "Фиделио" □ Моцарт, "Дон Жуан" □ Лист, Венгерская рапсодия № 1 □ Гершвин, "Американец в Париже"

Упражнение «Моё настроение»

- нарисуй свое настроение - такое, какое оно есть прямо сейчас. Может быть, оно будет

похоже на погоду, или на пейзаж, или это будет абстрактный рисунок.

Дорисуй образ до

конца - чтобы он полностью отражал твоё состояние.

Опиши своё настроение словами - какое оно? Можно задавать наводящие вопросы:

грустное или веселое? От чего такое? Это ожидание чего-то или прошедшие

события? А какое настроение ты бы хотел?

Теперь измени этот рисунок так, чтобы он изображал то настроение, которое ты

хочешь для себя.

Изменить нужно именно этот рисунок, не надо рисовать новый. Можно дорисовать

новые детали или зарисовать его полностью, покрутить лист и увидеть с нового ракурса

другую картину. Можно порезать и переклеить части в другом порядке, меняйте свое

настроение любым способом!

Главное, чтобы в итоге получилось именно такое настроение, которое бы хотел

сохранить на долгое время (например, спокойное или радостное, и т.д).

Упражнение на закрытие дня ☺ “Вечерний обзор”

Закройте глаза, сядьте прямо. А можно и лечь. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, сосредоточьтесь на дыхании. Затем попробуйте вспомнить весь свой день в обратном порядке. Вспомните все события и все свои действия в течение дня до момента утреннего пробуждения, попытайтесь вспомнить свои сны. Делайте это без эмоций и рассуждений. Вспоминайте события дня, но не оживляйте их, не фантазируйте, вспомните, что вы говорили и думали. Не позволяйте себе начинать игру “Если бы я...” Если вам трудно сохранять беспристрастность, представьте, что эта жизнь другого человека, которого вы любите таким, каков он есть. И в конце упражнения скажите: Благодарю уходящий день за опыт и радость.

Картина радости

Когда применяется: если вам грустно, скучно, нет цели в жизни или вы пребываете в «подвешенном» состоянии. А может быть, просто накопилась моральная и физическая усталость? Тогда нужно взять краски или цветные карандаши (маркеры тоже сгодятся) и... нарисовать свою радость.

Когда будете водить кисточкой по бумаге, обязательно прислушайтесь к своим ощущениям и внутреннему голосу. Погрузитесь в рисование, как будто вы знаменитый художник - Тициан или Ван Гог. Но все время помните, что вы рисуете свою РАДОСТЬ. Это может быть что-то конкретное или просто абстрактная «мазня», круги и всякие завихрения. Не ограничивайте свою фантазию!

Закончив, отложите работу на 10 - 15 минут. Если потом при взгляде на нее вы будете чувствовать тепло, значит, вы отдались своей картине полностью. И она на долгие годы станет вашим талисманом в рамке

Упражнение «Я люблю свою работу за...». Я предлагаю Вам, сейчас, написать несколько предложений, продолжив фразу «Я люблю свою работу за...».

Какие ощущения и мысли вызвало у вас это упражнение?

Постарайтесь зафиксировать у себя в голове эти положительные мысли о работе. Не выкидывайте этот листочек, его можно повесить у себя над столом, чтобы вы не забывали о том, как много хорошего в вашей работе, и

эти плюсы весомый аргумент, чтобы работать на этом месте как можно дольше и продуктивнее.

Упражнение «Моё настроение»

- нарисуй свое настроение - такое, какое оно есть прямо сейчас. Может быть, оно будет похоже на погоду, или на пейзаж, или это будет абстрактный рисунок. Дорисуй образ до конца - чтобы он полностью отражал твоё состояние.

Опиши своё настроение словами - какое оно? Можно задавать наводящие вопросы:

грустное или веселое? От чего такое? Это ожидание чего-то или прошедшие

события? А какое настроение ты бы хотел?

Теперь измени этот рисунок так, чтобы он изображал то настроение, которое ты

хочешь для себя.

Изменить нужно именно этот рисунок, не надо рисовать новый. Можно дорисовать

новые детали или зарисовать его полностью, покрутить лист и увидеть с нового ракурса другую картину. Можно порезать и переклеить части в другом порядке, меняйте своё настроение любым способом!

Главное, чтобы в итоге получилось именно такое настроение, которое бы хотел

сохранить на долгое время (например, спокойное или радостное, и т.д).

На завершение работы по Программе - «Формула на сегодня» Д. Карнеги.

1. Именно сегодня!

Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.

2. Именно сегодня!

Я позабочусь о своём организме.

3. Именно сегодня!

Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.

4. Именно сегодня!

Я ко всему буду доброжелательно настроен.

5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.

6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. Итак, ваш лучший день сегодня!

2. Обратная связь.

– Самым полезным для меня было...

– Мне понравилось...

– Я хотела бы изменить...

Благодарю всех за работу!

На этом цикл мы заканчиваем цикл наших тренингов по эмоциональному выгоранию

Приложение 4

Информационный листок «Корзина Советов»

1. Регулярно высыпайтесь.
2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.
3. Больше гуляйте на свежем воздухе.
4. Составляйте список дел на сегодня.
5. Ставьте перед собой только реальные цели.
6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.
8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.
10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.
11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.
12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.
13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.

14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.
15. Не старайтесь угодить всем – это не реально.
16. Помните, что Вы не одиноки.
17. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.