

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА  
«ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА»**

Педагог-психолог МБОУСОШ №15  
А.В. Полушкина

г. Мичуринск

2024 г.

## Оглавление

1. Аннотация .....	3
2. Введение.....	3
3. Основная часть .....	5
4. Заключение .....	28
5. Список литературы .....	29
6. Приложения	

## **Аннотация**

Методическая разработка цикла занятий с элементами тренинга «Профилактика профессионального выгорания педагога» определяет содержание и структуру деятельности педагога-психолога по формам психологического сопровождения педагогического состава образовательного учреждения в условиях реализации ФГОС (профилактика, диагностика, коррекция, консультирование, просвещение).

Методическая разработка носит практико–ориентированный характер, в нем представлен опыт работы педагога-психолога А.В. Полушкиной с педагогами образовательных учреждений.

Методическая разработка содержит диагностический инструментарий, лекционный материал, упражнения на саморегуляцию, рекомендации и памятки, презентацию, видео- и аудиоматериалы.

Представленные материалы помогут специалистам в работе с педагогами МБОУ СОШ № 15.

## **Введение**

Профессиональное выгорание - это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе. Эта реакция включает в себя психофизиологические и поведенческие компоненты. Выгорание может характеризоваться эмоциональным и физическим истощением и проявляться следующими симптомами: ухудшением чувства юмора, учащением жалоб на здоровье, изменением продуктивности работы, снижением самооценки и др.

Актуальность этой темы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, т.к. профессия учителя или воспитателя обладает огромной социальной важностью.

Способность к сопереживанию (эмпатии) признается одним из самых важных качеств педагога, однако практическая роль эмоций в профессиональной деятельности оценивается противоречиво. Можно сказать, что педагога не готовят к возможной эмоциональной перегрузке, не формируют у него (целенаправленно) соответствующих знаний, умений, личностных качеств, необходимых для преодоления эмоциональных трудностей профессии.

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия - одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания». Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной загруженностью.

Любая профессия, связанная с человеческим общением, требует особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное

перенапряжение.

Профессия педагога является еще более сложной, поскольку педагог в процессе работы взаимодействуют и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Причем иногда общение со всеми этими категориями людей происходит одновременно, и специалист испытывает на себе трехкратное перекрестное воздействие со стороны. Даже если конкретная встреча, разговор, мероприятие заканчивается, казалось бы, с положительным результатом, через какое-то время «копилка» эмоций специалиста окажется переполненной, и любое взаимодействие в системе «человек—человек» будет восприниматься им как нежелательное и травмирующее.

Цель: повышение уровня компетентности педагогов в области сохранения и укрепления своего психологического здоровья, профилактика синдрома эмоционального выгорания.

Задачи:

1. Передача психологических знаний о проблеме эмоционального выгорания, знакомство с причинами возникновения, симптомами его проявления, этапами формирования, и способами профилактики.

2. Диагностика уровня эмоционального выгорания, степени агрессивности, личностных особенностей педагогов.

3. Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.

Новизна: в данной методической разработке представлена система работы педагога-психолога ОУ с педагогами, включающую комплекс мер по психологической профилактике, направленной на коррекцию нарушений психического состояния, оптимизацию труда педагогов.

Целевая группа: педагогический состав образовательного учреждения.

## **Основная часть**

### **Структура цикла занятий.**

1. Подготовительный этап. Продолжительность: 2 недели.

Цель: диагностику педагогов по следующим направлениям:

- диагностика уровня эмоционального выгорания педагогов(тест В.В.Бойко)(Приложение№1);
- диагностика уровня агрессивности (Тест Ассингера) (Приложение№2);
- определение типа личности (психометрический тест С.Деллингера)(Приложение№3)

2 . Семинар-тренинг:«Эмоциональный комфорт учителя как средство оптимизации педагогической деятельности учителя». Продолжительность (60 минут)

Цель: актуализация проблемы профессионального выгорания педагогов.

Задачи:

- анализ и интерпретация понятий «профессиональное» и «эмоциональное выгорание»;

- обобщение результатов диагностики;
  - определение форм и методов профилактики профессионального выгорания.
3. Занятия с элементами тренинга. Продолжительность(60минут). Периодичность 1раз в четверть.

Цель: снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.

Задачи:

- самоанализ источников негативных переживаний, выявление ресурсов, направлений развития;
  - снятие напряжения с помощью психотехнических упражнений;
  - релаксация.
4. Индивидуальное консультирование педагогов по запросу.

**Каждое занятие включает в себя следующие этапы:**

- вводная часть, направленная на создание атмосферы доверия, доброжелательности (просмотр мультипликационного фильма, ролика, флэш-тренинг);
- теоретическая часть, целью которой является передача информации о проблеме эмоционального выгорания, о причинах возникновения профессионального выгорания, с симптомами его проявления, этапами формирования, и способами профилактики;
- диагностика и коррекция состояния педагогов, их самовыражение и самореализация методами арт-терапии и проективных методик;
- освоение навыков эмоциональной саморегуляции, релаксации, аутогенная тренировка;
- заключительная часть, направлена на формирование навыков позитивного самовосприятия и рефлексии (притча, связанная с проблематикой занятия, шеринг, анкета обратной связи).

#### **Ожидаемые результаты**

- овладение умениями и навыками психической саморегуляции (анкеты-отзывы, групповое интервью);
- снижение уровня психического выгорания (тест В.Бойко в конце учебного года).
- активизация личностных ресурсов(анкеты-отзывы);
- улучшение настроения и самочувствия (устная оценка педагогом своего актуального состояния до и после каждого занятия).

#### **Семинар-тренинг**

**«Эмоциональный комфорт учителя как средство оптимизации педагогической деятельности учителя»**

**Материалы и оборудование:**

1. «Мешочки с сюрпризом»(конфеты, завернутые в гофрированную бумагу разных цветов).
2. Аудиозапись (музыка для релаксации).

### 3. Презентация.

(В начале семинара-тренинга педагогам предлагается выбрать мешочек с конфетами, соответствующий цвету их настроения. Данный приём помогает создать доброжелательную атмосферу семинара-тренинга и обозначить формат мероприятия. В конце семинара-тренинга психолог дает интерпретацию выбранных педагогами цветов).

#### **Содержание семинара-тренинга.**

##### 1. 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.

##### 2. Теоретическая часть.

(Теоретическая часть семинара сопровождается показом слайдов, на которых в ироничной форме представлены характеристики труда учителя).

Научный и практический интерес к синдрому выгорания обусловлен тем, что этот синдром – непосредственное проявление возрастающих проблем, связанных с самочувствием педагогов, эффективностью их труда и стабильностью деловой жизни коллектива.

Жертвой выгорания может стать любой работник. Это связано с тем, что разнообразные стрессы присутствуют или могут появиться на работе в любой организации. Синдром профессионального выгорания развивается как следствие комбинации организационных, профессиональных стрессов и личностных факторов.

Синдром выгорания относится в том числе к феномену личностной деформации. Выгорание развивается, как правило, у тех, кто по роду своей деятельности должен много общаться. Особенно часто синдром выгорания развивается у педагогов.

Эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Эмоциональное выгорание у профессионалов представляет собой один из защитных механизмов, выражающийся в определенном эмоциональном отношении к своей

профессиональной деятельности. Оно связано с психической усталостью человека, длительное время выполняющего одну и ту же работу, которая приводит к снижению силы мотива и меньшей эмоциональной реакции на различные рабочие ситуации (т.е.-к равнодушию).

Специфика педагогической работы отличается тем, что существует большое количество ситуаций с высокой эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью межличностного общения, а это требует от учителя значительного вклада в установление доверительных отношений и умения управлять эмоциональной напряженностью делового общения.

#### **Можно сформулировать следующие характеристики труда учителей:**

- постоянно присутствующее рабочим ситуациям ощущение новизны;
- специфика трудового процесса определяется не столько характером «предмета» труда, сколько особенностями самого процесса;
- необходимость постоянного саморазвития, так возникает ощущение насилия над психикой, приводящее к подавленности и раздражительности;
- эмоциональная насыщенность межличностных контактов;
- постоянное включение в деятельность волевых процессов.

Развитие синдрома носит поэтапный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты – следствие высокой установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

Выгорание наиболее опасно в начале своего развития. Педагог почти не осознает его симптомы, поэтому первыми замечают изменения в его поведении коллеги. Очень важно вовремя увидеть подобные проявления и правильно организовать систему поддержки таких педагогов.

Важное проявление «выгорания» – это постепенно нарастающее недовольство собой, уменьшение чувства личной успешности, развивающиеся безразличие и апатия, уменьшение ощущения ценности своей деятельности.

В случае несоответствия между собственным вкладом и полученным или ожидаемым вознаграждением проявляются первые симптомы «выгорания».

Распространенной является **модель синдрома «выгорания»** – К. Маслач и С. Джексона (1981 г.). Они выделяют три его основных составляющих: эмоциональную истощенность, деперсонализацию и сокращенную профессиональную реализацию.

#### **Фазы напряжения:**

Нервное (тревожное) напряжение является предвестником и «запускающим» механизмом в формировании профессионального «выгорания». Тревожное напряжение включает несколько

симптомов.

**1. Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств».** Проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе неустранимы. Если психика человека не ригидна, то раздражение постепенно растет, накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания» (диагностируется у 37% педагогов).

**2. Симптом «неудовлетворенности собой»** проявляется в результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства; человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями (диагностируется у 33% педагогов).

**3. Симптомы «загнанности в клетку»** возникают не во всех случаях, хотя являются логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства очень давят и устранить их невозможно, приходит чувство безысходности. Если не сработало какое-либо средство психологической защиты, включая эмоциональное «выгорание», то, человек переживает ощущение «загнанности в клетку» (диагностируется у 8 % педагогов).

**4. Симптом «тревоги и депрессии»** – проявляется в связи с профессиональной деятельностью в особых обстоятельствах. Чувство неудовлетворенности деятельностью и собой порождают мощные энергетические напряжения в форме переживания ситуативной или личностной тревоги, разочарования в себе, в избранной профессии, в конкретной должности или месте работы. Симптом «тревоги и депрессии» – это, пожалуй, крайняя точка в формировании тревожного напряжения при развитии эмоционального «выгорания» (диагностируется у 26 % педагогов).

#### **Фазы резистентности :**

Человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств.

**5. Симптомы «неадекватного избирательного эмоционального реагирования»** – несомненный признак «выгорания», когда человек перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичным проявлением эмоций и неадекватным избирательным эмоциональным реагированием. Речь идет о выработанном со временем навыке – подключать к взаимодействию с коллегами эмоции умеренной интенсивности (легкую улыбку, приветливый взгляд, мягкий, спокойной тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости). Такой режим общения можно приветствовать, ибо он свидетельствует о высоком уровне профессионализма (диагностируется у 75 % педагогов).

**6. Симптом «эмоционально – нравственной дезориентации»** является неадекватным реагированием во взаимоотношениях с коллегами. При этом звучат суждения: «Это не тот

случай, чтобы переживать», «Такие люди не заслуживают доброго отношения», «Таким нельзя сочувствовать», «Почему я должен за всех волноваться». К сожалению, в жизни мы нередко сталкиваемся с проявлением эмоционально-нравственной дезориентации. Как правило, это вызывает возмущение, мы осуждаем попытки поделить нас на достойных и недостойных уважения (диагностируется у 48 % педагогов).

**7. Симптом «расширения сферы экономии эмоций».** Такое доказательство эмоционального «выгорания» имеет место в тех случаях, когда данная форма защиты осуществляется вне профессиональной деятельности – дома, с друзьями и знакомыми. Случай известный: на работе вы до того устаете от контактов, разговоров, ответов на вопросы, что вам не хочется общаться, даже с близкими. Часто именно домашние становятся первой жертвой эмоционального «выгорания». На работе вы еще держитесь соответственно обязанностям, а дома замыкаетесь или, хуже того, готовы «послать» всех подальше, а то и просто «рычите» на супруга и детей. Можно сказать, что вы пресыщены человеческими контактами. Вы переживаете симптом «пресыщения» общением (диагностируется у 43% педагогов).

**8. Симптом «редукция профессиональных обязанностей»** представляет собой желание облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат (диагностируется у 64 % педагогов).

#### **Фазы истощения:**

Эти фазы характеризуются более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме “выгорания” становится атрибутом личности.

**9. Симптом «эмоционального дефицита»** проявляется в том случае, когда человек не в состоянии войти в положение, сочувствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать.

Все реже проявляются положительные эмоции и все чаще отрицательные: резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы дополняют симптом “эмоционального” дефицита (диагностируется у 21 % педагогов).

**10. Симптом «эмоциональной отстраненности».** Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Человек постепенно научается работать как робот, как бездушный автомат. В других сферах он живет полнокровными эмоциями. Реагирование без чувств и эмоций – наиболее яркий симптом “выгорания” (диагностируется у 13 % педагогов).

**11. Симптом «личностной отстраненности или деперсонализации».** Прежде всего отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку – субъекту профессиональной деятельности. В наиболее тяжелых случаях работник защищает свою позицию: «ненавижу...», «презираю...»,

«взять бы автомат и всех...»). В таких случаях «выгорание» смыкается с невротоподобными или психопатическими особенностями личности. Таким людям противопоказана профессиональная деятельность с людьми или детьми (диагностируется у 18 % педагогов).

**12. Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений».** Симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Обычно у педагогов даже сама мысль об учениках, о детях вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострение хронических заболеваний и.т.д. Переход реакций с уровня эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что эмоциональная защита – «выгорание» – самостоятельно уже не справляется с нагрузками. Таким способом организм спасает себя от разрушительной мощи эмоциональной энергии (диагностируется у 28 % педагогов).

Следует отметить, что появление синдрома носит индивидуальный характер, определяемый различиями в эмоционально-мотивационной сфере, а также условиями, в которых протекает профессиональная деятельность человека.

#### **Факторы, вызывающие синдром профессионального выгорания.**

Существует мнение, что наиболее подвержены «выгоранию» люди с определенными чертами личности.

Фрейденберг описывает «выгорающих», как мягких, гуманных, сочувствующих, увлекающихся и одновременно – неустойчивых, интровертированных, одержимых навязчивыми идеями (фанатичных).

Е.Махер пополняет этот список «авторитаризмом» и низким уровнем эмпатии.

В ряде исследований обнаружено, что наиболее подвержены «выгоранию» «трудоголики» – те, кто решил посвятить себя реализации только рабочих целей.

**Статусно-ролевые факторы** риска «выгорания» включают: ролевую неопределенность;

- ролевой конфликт;
- неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом.
- низкий социальный статус;
- ролевые поведенческие стереотипы, ограничивающие творческую активность;
- негативные установки, ущемляющие права и свободу личности.

**Корпоративные (профессионально-организационные) факторы** риска «выгорания».

- несправедливость и неравенство взаимоотношений в организации;
- негативные или «холодные» отношения с коллегами;
- отсутствие свободы планирования;
- внутренние конфликты;

- дефицита административной, социальной и профессиональной поддержки.
- отсутствие обратной связи от руководства.

Следует отметить, что ни один из факторов сам по себе не может вызвать «выгорания». Его возникновение – это результат действия совокупности всех факторов, как на профессиональном, так и на личном уровне.

### **Внутренние (личностные) ресурсы противодействия профессиональному «выгоранию»**

Ресурсы подобны иммунитету. Имея который можно избежать не только синдром выгорания, но и других негативных сторон профессии и современной жизни.

К ресурсам относят: умения, навыки, знания и опыт, модели конструктивного поведения, актуализированные способности. Они дают человеку быть более адаптированным и стрессоустойчивым, успешным и удовлетворенным качеством своей жизни.

Четыре уровня личностных ресурсов противодействия «выгоранию»:

1. Физиологический уровень является базовым, к нему относится то, что биологически заложено. Это тип нервной системы (слабость, силу, устойчивость, и др.), пол, возраст, состояние здоровья, способы реагирования организма на стресс.

2. Психологический уровень.

Эмоционально-волевой – осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, овладение социально приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранение застраиваний.

Когнитивное противодействие – понимание причин стресса, осмысление ситуации, психологическая компетентность, гибкость мышления, самооценка, поиск поддержки.

Поведенческое противодействие – активность и гибкость поведения, перестройка поведения, активизация поведения и деятельности.

3. Социальный уровень: социальные роли позиции и установки, отношение к другим людям. Например, на положительном полюсе – ролевая определенность, высокий статус, а на отрицательном – ролевая неопределенность, низкий статус.

4. Духовный уровень. К этому уровню мы относим три психологических ресурса.

– Надежда – психологическая категория, способствующая жизни и росту. Надеяться – значит не отчаиваться и ждать, и готовиться встретиться с тем, что может появиться на свет.

– Рациональная вера–убежденность в том, что существует огромное число реальных возможностей, нужно вовремя обнаружить эти возможности.

- Душевная сила – мужество. Спиноза под душевной силой понимал способность сказать «нет» тогда, когда весь мир хочет услышать «да».

### **Внешние (социальные) ресурсы противодействия профессиональному «выгоранию».**

К этим ресурсам относится сфера профессиональной деятельности, семейной жизни и

«свободного времени».

Практика показывает, что наиболее стрессоустойчивым оказывается тот, кто получает положительные эмоции и поддержку в семье, имеет круг надежных друзей, стабильную и привлекательную работу, предоставляющую возможность для творчества, профессионального и личностного роста и имеют «отдушину» в виде хобби или какого – то увлечения, позволяющего почувствовать, что жизнь больше, чем работа. Человек, имеющий ограниченные внешние ресурсы для успешного противодействия факторам «выгорания», должен иметь сильные внутренние ресурсы. Замечено, что оптимистичные и жизнерадостные люди выгорают меньше. При вдумчивом и заботливом отношении к личностным ресурсам стрессоустойчивости процесс выгорания может быть не только приостановлен, но и преобразован в продуктивное и приносящее радость «горение без затухания».

### **3. Завершение семинара-тренинга.**

- интерпретация цветовых выборов (Приложение №4);
- притча: «На стройке работали четыре человека. Занимались они одним и тем же, но, когда их спросили, что они делают, ответы оказались разными. Один сказал: «Я кладу кирпичи». Другой: «А я, все вкалываю и вкалываю». Третий «Я зарабатываю себе на жизнь». Четвертый: «Я строю храм»;
- подведение итогов семинара: анкета обратной связи ,вербальная рефлексия семинара.

### **Занятие с элементами тренинга № 1**

#### **Материалы и оборудование:**

1. карандаши, фломастеры, восковые мелки
2. бумага формата А4
3. мультфильм «Кролень»
4. аудиозапись музыкальных фрагментов для сопровождения процесса создания фрактального рисунка.

#### **Содержание занятия**

1. Просмотр и обсуждение мультипликационного фильма «Кролень».
2. Антистрессовая релаксация (*Рекомендована Всемирной организацией здравоохранения*)

**Цель:** Снятие психоэмоционального напряжения участников.

#### **Инструкция:**

1. Лягте (в крайнем случае – присядьте поудобнее в тихом, слабо освещенном

помещении). Одежда не должна стеснять ваших движений.

2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд держите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох – как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.
3. Волевым усилием сокращайте до 10 секунд, потом расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте.
4. Попробуйте, как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Попробуйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».
5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас, чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла, наслаждайтесь испытываемым ощущением секунд 30.
6. Сосчитайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы более расслабляются. Теперь ваши мышцы более расслабляются. Теперь ваша единственная забота – насладиться состоянием расслабленности.
7. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, и я буду чувствовать себя бодрым, при этом я осознаю, что ощущение напряжения исчезло».

Это упражнение рекомендуется выполнять 2–3 раза неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им расслабление достигается быстрее.

### **3. Методика «Фрактальный рисунок» (Приложение №5)**

#### **4. Анализ и интерпретация получившегося рисунка.**

#### **5. Притча «Про стакан».**

«В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- «50грамм!», «100грамм!», «125грамм!»-предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего,-ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука,- ответил один из студентов.

- Так. А что будет ,если я таким образом продержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течение этого времени?

- Нет,- был ответ, - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах? Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли?- спросил профессор.

- Опустить стакан,- последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будете продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И, таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими, бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

**6. Завершение занятия:** анкета обратной связи, вербальная рефлексия семинара.

### **Занятие с элементами тренинга № 2**

#### **Материалы и оборудование:**

1. карандаши, фломастеры, восковые мелки
2. бумага формата А4
3. мультфильм «Киви»
4. аудиозапись музыкальных фрагментов для сопровождения процесса раскрашивания.

#### **Содержание занятия**

**1. Просмотр и обсуждение мультипликационного фильма «Киви».**

**2. Теоретическая часть.**

Поскольку синдром выгорания зачастую возникает вследствие появления стрессовых состояний, педагогам необходимо освоить навыки сдерживания негативных эмоций (гнева, раздражения и др.), умение справляться с критикой. Для этого рекомендуется делать специальные упражнения по саморегуляции. Педагогу, чтобы не оказывать пагубного влияния на

тех, с кем он общается (прежде всего, на детей и их родителей), следует разобраться с собой, со своими эмоциональными проблемами, найти выход из стрессовой ситуации, то есть начать с себя.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления дыханием и мышечным тонусом. Она помогает снять эмоциональную напряжённость, активировать свою деятельность, восстановить силы.

Примерный перечень способов эффективной саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном;
- прогулки на свежем воздухе;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
- общение с супругом(гой),детьми, внуками;
- рукоделие;
- общение с искусством.
- прослушивание спокойной, тихой музыки.

Так же существует много различных техник для профилактики эмоционального выгорания. Например: тренинги на преодоление стрессовых ситуаций, осознание педагогами позитивных моментов педагогической деятельности; упражнения на снятие эмоционального напряжения, на развитие позитивного мышления, а так же: релаксация, арт-терапия (*рисование ,музыка ,чтение,)* досуг(*театры, музеи, стадионы, филармонии*),трудотерапия(*огород, цветы*), ароматерапия, игры-релаксации.

Что нужно и чего не нужно делать при выгорании:

- НЕ скрывайте свои чувства. Научитесь выражать их культуросообразным образом. Учитесь обсуждать их вместе со своим наставником или теми коллегами, которым доверяете. Однако именно обсуждайте, чтобы найти выход, а не жалуйтесь.
- НЕ избегайте говорить о неприятных для Вас ситуациях, но при этом не забывайте рассказывать об успехах и достижениях. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ стесняйтесь попросить о помощи и принять её.
- НЕ позволяйте чувствам стеснения, неловкости или почти подростковому «Я сам!»останавливать Вас, когда другие предоставляют Вам шанс говорить или предлагают помощь.

- НЕ ожидайте, что тяжёлые состояния ,характерные для выгорания ,уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер ,они будут только углубляться.
- Выделяйте достаточное время для сна ,отдыха, размышлений.

Постарайтесь сохранить нормальный распорядок жизни, насколько это возможно.

Советы эксперта, которые помогут педагогу справиться с состоянием эмоционального опустошения, вернуться к эффективному взаимодействию с окружающими:

1. Составить список реальных и абстрактных причин, побуждающих вас работать. Определить мотивацию, ценность и значение работы.
2. Перечислить то, чем вам нравится заниматься в убывающей последовательности. Вспомнить, когда вы занимались этим в последний раз.
3. Регулярно встречаться с друзьями—это ваша«группа поддержки».
4. Начать заботиться о физическом здоровье: делать зарядку, правильно питаться, бороться с вредными привычками.
5. Начать заботиться о психическом здоровье: использовать тренинги релаксации.
6. Делать каждый день что-либо легкомысленное: кататься на качелях, прыгать через скакалку, пускать мыльные пузыри и т.п.

### **3. Раскрашивание мандал. Интерпретация полученного рисунка(Приложение№6).**

#### **4. Притча «Про мудреца».**

«Как-то шел мудрец по дороге, любовался красотой мира и радовался жизни. Вдруг заметил он человека, сгорбившегося под непосильной ношей.

-Зачем ты обрекаешь себя на такие страдания?—спросил мудрец.

-Я страдаю для счастья своих детей и внуков, -ответил человек.

-Мой прадед всю жизнь страдал для счастья деда, дед страдал для счастья моего отца, отец страдал для моего счастья, и я буду страдать всю свою жизнь, только чтобы мои дети и внуки стали

счастливыми.

-А был ли кто-то счастлив в твоей семье?— спросил мудрец.

-Нет, но мои дети и внуки обязательно будут счастливыми!—ответил несчастный человек.

-Неграмотный не научит читать, а кроту не воспитать орла! – сказал мудрец. – Научись вначале сам быть счастливым, тогда и поймешь, как сделать счастливыми своих детей и внуков».

#### **5. Завершение занятия: анкета обратной связи, вербальная рефлексия семинара**

### **Занятие с элементами тренинга № 3**

**Материалы и оборудование:**

1. карандаши, фломастеры, восковые мелки
2. бумага формата А4
3. мультфильм «Философский мультик про мух»
4. аудиозапись музыкальных фрагментов для сопровождения процесса создания образа «Я».

### **Содержание занятия:**

#### **1. Просмотр и обсуждение мультипликационного фильма «Про мух».**

#### **2. Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания?**

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
3. Подбирайте дело по себе :сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Перестаньте жить жизнью других. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую ,но и на частную жизнь.
7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

Таким образом, путь к профессиональному выгоранию лежит через эмоциональное выгорание. Что делать, если чувствуешь, что указанные симптомы тебе знакомы? Предпринимать действия для того, чтобы избавиться от причины профессионального выгорания, а значит – восстановить эмоционально-психологический баланс.

#### **Как его восстановить?**

1. Ограничить степень «рабочей» заботы. Контролировать проявления своих эмоций. Сделать это принципом – таким же, как ежедневно надевать на работу чистую рубашку.
2. Сменить (на время) род деятельности. Например, перейти к физическому труду, покопаться в саду, огороде.
3. Разнообразить спектр деятельности: как физической, так и умственной. Занятия спортом, чтение книг помогут справиться с рутинной – еще одной причиной профессионального выгорания.
4. Активная позиция. Когда, казалось бы, все о тебе забыли, и ты сам уже ничего не хочешь,

поступай от обратного. Закати шумную вечеринку. Напеки пирогов. Поешь.

Методы снятия напряжения в течение дня при усталости, напряжении:

1. Попробуйте сконцентрировать свое внимание на неестественно напряженной группе мышц, стиснутых зубах, сильно наморщенном лбе и т.п.
2. Далее постарайтесь, еще сильнее напрячь эти мышцы (сильнее стисните зубы, наморщите лоб и т.д.).
3. Затем начинайте медленно снимать напряжение. Почувствуйте, как расслабляются ваши мышцы, вплоть до полного расслабления. Получите от этого удовольствие. Улыбнитесь!
4. Упражнение «Владей собой среди толпы смятенной...»
  1. Сложите руки «в замок» за спиной. Напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.
  2. Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти. Во время потягивания в организм поступает «гормон счастья» - эндорфин.
  3. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на несколько секунд.
5. Массаж точек на лице:
  - 1-я т- область лба «третий глаз»;
  - 2-я т- у крыльев носа;
  - 3-я т.- область подбородка;
  - 4-я т.- область висков;
  - 5-я т.- нижнечелюстной сустав (около козелка уха);
  - 6-я т.- в области затылка (2 точки);
  - 7-я т.- 1-й шейный позвонок.

Массируем плавными круговыми движениями по- и против часовой стрелки-8раз.

### **3. Процедура «ОбразЯ»**

Цель упражнения: - более глубокое осознание личностного существования; - соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Каждому участнику предлагается произнести слово "Я" присущей ему интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего "Я", свою индивидуальность и свое место в мире.

### **4. Релаксация и аутогенная тренировка.**

**Релаксация** – (лат. relaxatio – ослабление) – снятие психического напряжения; связана с умением отвлечься от неприятных мыслей и эмоций путем сочетания физического и умственного расслабления.

**Аутогенная тренировка** (от греч. autos—сам и англ. training—тренировка, специальный тренировочный режим) — метод самовнушения, разработанный немецким психотерапевтом И. Шульцем в 1932 г. Этот метод предполагает обучение людей мышечной релаксации (расслаблению) и самовнушению, в целях последующего самостоятельного использования для воздействия на своё психическое и физическое состояние.

Расположитесь как можно удобнее и расслабьтесь: закройте глаза, успокойте свое дыхание. Произнесите про себя следующий текст:

«Я лежу на теплом желтом песке ,надо мной спокойное ,чистое ,синее небо. В небе плавно летит белая птица.

Я поднимаюсь и лечу рядом с ней, я сам(а) – эта белая птица. Я лечу в спокойном синем небе, подо мной спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он все ближе и ближе.

Я подлетаю, опускаюсь на теплый желтый песок, снова превращаюсь в человека и ложусь на спину.

Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное синее небо, я расслаблен(а), я отдыхаю.

Ступней моих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила руки и грудь, мне легко дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха, открываю глаза, встаю.

Я отдохнул(а)!»

**Притча «Про самооценку»** «Однажды два моряка отправились в странствие по свету, чтобы найти свою судьбу. Приплыли они на остров, где у вождя одного из племён было две дочери. Старшая — красавица, а младшая — не очень. Один из моряков сказал своему другу:

— Всё, я нашёл своё счастье ,остаюсь здесь и женюсь на дочери вождя.

— Да,ты прав, старшая дочь вождя красавица, умница. Ты сделал правильный выбор— женись.

— Ты меня не понял, друг !Я женюсь на младшей дочери вождя.

— Ты что, с ума сошёл? Она же такая...не очень.

— Это моё решение, и я это сделаю.

Друг поплыл дальше в поисках своего счастья, а жених пошёл свататься. Надо сказать, что в племени было принято давать за невесту выкуп коровами. Хорошая невеста стоила десять коров. Пригнал он десять коров и подошёл к вождю.

— Вождь, я хочу взять замуж твою дочь и даю за неё десять коров!

— Это хороший выбор. Моя старшая дочь красавица, умница, и она стоит десяти коров. Я

согласен.

— Нет, вождь, ты не понял .Я хочу жениться на твоей младшей дочери.

— Ты что, шутишь? Не видишь, она же такая...не очень.

— Я хочу жениться именно на ней.

— Хорошо, но как честный человек я не могу взять десять коров, она того не стоит. Я возьму за неё три коровы, не больше.

— Нет, я хочу заплатить именно десять коров.

Они поженились. Прошло несколько лет, и странствующий друг, уже на своём корабле, решил навестить оставшегося товарища и узнать, как у него жизнь. Приплыл, идёт по берегу, а навстречу женщина неземной красоты. Он её спросил, как найти его друга. Она показала. Приходит и видит: сидит его друг, вокруг детишки бегают.

— Как живёшь?— Я счастлив.

Тут входит та самая красивая женщина.

— Вот, познакомься. Это моя жена.

— Как? Ты что, женился ещё раз?

— Нет, это всё та же женщина.

— Но как это произошло ,что она так изменилась?

— А ты спроси у неё сам.

Подошёл друг к женщине и спрашивает:

— Извини за бестактность, но я помню, какая ты была... не очень. Что произошло, что ты стала такой прекрасной?

— Просто однажды я поняла ,что стою десяти коров!».

**5. Завершение занятия:** анкета обратной связи, вербальная рефлексия семинара.

#### **Занятие с элементами тренинга №4**

##### **Материалы и оборудование:**

1. Бланки ответов к методике «Цветовые метафоры»И.Л.Соломина (Приложение№7)
2. Музыка для релаксации.

##### **Содержание занятия**

1. Флеш-тренинг.

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

##### **2. Теоретическая часть**

Пути выхода из профессионального кризиса следует искать в сфере профессионального

самосознания педагога, а способом преодоления подобного кризиса может являться переход на новый уровень осуществления педагогом.

Основными методами борьбы с возникшим кризисом являются:

- активизация профессиональных усилий, установление «верхней планки» своих возможностей;
- корректировка мотивов труда: поиск смысла труда, смысла работы в данной организации.
- повышение квалификации;
- ориентация на карьерный рост, необходимо показывать, что ты стремишься стать лучше, чем есть сейчас;
- переход на инновационный уровень выполнения деятельности (творчество, изобретательство, новаторство).

Нежелательным выходом является смена работы , уход в хобби , семью , быт.

Многие институты у нас в стране и за рубежом занимаются проблемой сохранения психического здоровья в профессиональной деятельности. Было выявлено, что проявление синдрома эмоционального сгорания, чаще диагностируется у представителей «помогающих» профессий, таких, как социальные работники, учителя, в основном это специалисты, занимающих опекунскую позицию по отношению к людям.

Но есть другая позиция, или категория, это, назовем их менеджеры, которые организуют деятельность энергичных, самостоятельных и инициативных людей, пусть имеющие свои возрастные особенности как школьники, так, вот, эта позиция - не вызывает появление этого синдрома.

Давайте рассмотрим, различия учителей-опекунов, у которых наибольшая вероятность возникновения, этого синдрома и учителей – менеджеров.

	Позиция, <u>вызывающая</u> <u>появления</u> синдрома эмоционального сгорания	Позиция, при которой синдром эмоционального сгорания <u>не проявляется</u>
Учитель	Опекун	Менеджер
Ориентирован	На использование личного влияния	На использование власти закона
Позиция по отношению к детям	«Главное любить ребенка и делать его таким, каким я его хочу видеть».	«Главное- уважать ребенка и ориентироваться на его

		потребности развития».
Стратегический подход при воздействии	«Делай ,как я сказал».	«Ты знаешь о правилах И последствиях, делай свой выбор».
Выбор меры воздействия на детей	Руководствуется собственным здравым смыслом	Руководствуется уставом школы, выработанным на основе определенных правил и процедур
Выбор способа подачи учебного материала	Ориентирован преимущественно на учебную программу и учебники	Ориентирован на интересы учеников и приспособление к ним способа подачи материала
Подход к поурочному оцениванию	Сравнивает детей друг с другом или с установленным стандартом	Сравнивает успех и детей с их же прошлыми успехами
Способ итогового оценивания	Оценка, основанная на личном впечатлении, использование оценки для контроля и поведения	Тест, согласованный с четким учебным планом, мнение учителя не влияет на результат

**3. Дискуссия.** Обсуждение и анализ положительных и отрицательных сторон позиций учителя-опекуна и учителя-менеджера.

**4. Методика «Цветовые метафоры» И.Л.Соломина**(процедура диагностики, анализ, интерпретация и обобщение результатов).

**5. Последствия эмоционального выгорания педагогов могут проявляться в различных сферах:**

- межличностные последствия проявляются в профессиональных, семейных отношениях, а именно в конфликтах с коллегами, администрацией, учащимися и родителями, в раздражительности и эмоциональной истощенности;

- установочные последствия проявляются в негативных установках по отношению к детям, работе вообще, коллективу, к себе лично, которые ведут к снижению лояльности сотрудников;

- поведенческие последствия могут выражаться как на уровне одного сотрудника, так и на уровне всего учреждения: педагог выбирает неконструктивные и неадекватные ситуации модели поведения, вызывая тем самым нарастание напряженности вокруг себя и, как следствие, – снижение качества работы и межличностного взаимодействия, потребность в употреблении психоактивных веществ;

- психофизиологические последствия находят выражение в расстройствах психосоматики, которые могут проявляться как в виде изнурительных головных болей, так и в форме бессонницы.

Названные последствия выгорания имеют огромное влияние на психологический комфорт как в педагогическом коллективе, так и в классе, на эффективность учебно-воспитательного процесса, на общее состояние здоровья педагогов и обучающихся.

Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми(рецепты В.В.Бойко) (обсуждение, примеры).

- 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.

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.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет1–2–3–4 делайте медленный глубокий вдох(при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

— на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

— затем плавный выдох на счет1–2–3–4–5–6;

— снова задержка перед следующим вдохом на счет 1–2–3–4.

Уже через 3–5минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

## **6. Притча«Про осла и колодец».**

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

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

Недолго думая, он пригласил своих соседей. Все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему, и принялся кричать еще жалобнее и громче! Людям было очень жалко осла, поэтому они хотели закопать его как можно скорее.

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

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

Каждая проблема - это камень, который жизнь кидает в нас, но, ступая по этим камням, мы можем перейти бурный поток

## **7. Завершение занятия:**

### 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?
- Анкета обратной связи, вербальная рефлексия семинара.

### **Заключение**

Представленный цикл занятий с элементами тренинга является эффективным, как показали анкеты обратной связи:

- 83 % участников занятий полностью удовлетворены содержанием занятий, особенно педагоги выделяют как понравившиеся и эффективные такие части занятий как: фрактальный рисунок,

раскрашивание мандал, флеш-тренинг;

- 67% участников отметили значительное улучшение самочувствия;

- 32% участников отметили улучшение общего состояния организма.

Анализ заключительной диагностики (тест Бойко) показал следующие результаты:

1. Снижение показателей степени выраженности симптомов фазы напряжения неудовлетворенности собой с 37% до 13% и симптома «переживания психотравмирующих обстоятельств» с 37% до 22%.
2. Выявленность симптома «неадекватного избирательного реагирования» выявленного у 75% педагогов снизилась до 42%, а симптома «редукция профессиональных обязанностей» с 64% до 39%.

Следует отметить, что эффективность занятий зависит от следующих условий:

- тщательный выбор места и времени проведения занятий (требуется достаточно просторное помещение, расстановка рабочих столов в форме квадратов для четырех - шести участников, рассадка производится в зависимости от симпатий участников; оптимальным является каникулярное время);

- подготовка достаточно большого количества разнообразных письменных принадлежностей (цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки, цветные ручки), данный набор должен быть предоставлен каждому участнику;

- перед проведением основного мероприятия цикла (семинара-тренинга) нужна длительная подготовительная работа (индивидуально с каждым педагогом).

Данная методическая разработка может быть использована педагогами–психологами как общеобразовательных, так и дошкольных образовательных учреждений в организации профилактической, просветительской и коррекционной работы с педагогами.

Данная методическая разработка может быть использована в предложенном варианте, с внесением корректив, выделением необходимых фрагментов, а также может быть использована в качестве образца для разработки собственных занятий.

## Список литературы

1. Зеленова И.В. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов [Текст] / Зеленова И.В. и [др.] // Школьный психолог. – 2005. - № 13. – С. 2- 22.
2. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения /авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.
3. Прутченков А.С. Трудное восхождение в себе [Текст]: методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов / Прутченков А.С. - М.: Российское педагогическое агентство, 1995. – 140 с.
4. Самоукина Н.В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги.- М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.- 244с.
5. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: Учебное пособие для студ. психол. фак. университетов.- М.: издательский центр «Академия», 2005.- 448 с.
6. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения.- СПб.:КАРО, 2003.- 208 с.