

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

педагогике и психологии

факультет

психологии развития личности

кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

код и наименование направления подготовки, специальности

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
У ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОУ

тема

Руководитель



подпись

О.А. Бенькова

инициалы, фамилия

Выпускник



подпись

Е.А. Носырева

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

педагогике и психологии

факультет

психологии развития личности

кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код и наименование направления подготовки, специальности

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
У ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОУ

тема

Работа защищена « 22 » июня 20 16 г. с оценкой « отлично »

Председатель ГЭК


подпись

И.О. Логинова
инициалы, фамилия

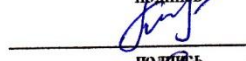
Члены ГЭК


подпись

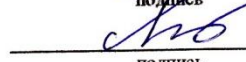
Н.В. Басалаева
инициалы, фамилия


подпись

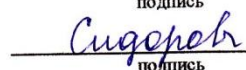
Л.И. Ермушева
инициалы, фамилия


подпись

Н.П. Кириченко
инициалы, фамилия


подпись

С.В. Митросенко
инициалы, фамилия


подпись

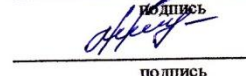
Е.Н. Сидорова
инициалы, фамилия

Руководитель


подпись

О.А. Бенькова
инициалы, фамилия

Выпускник


подпись

Е.А. Носырева
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Профилактика синдрома эмоционального выгорания у воспитателей ДОУ» содержит 59 страниц текстового документа, 4 таблицы, 3 рисунка, 43 использованных источника.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, ФАЗЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.

Цель исследования: теоретическое и экспериментальное изучение синдрома эмоционального выгорания и методов его профилактики у воспитателей ДОУ.

Объектом исследования является феномен синдрома эмоционального выгорания.

Предмет исследования – проявления синдрома эмоционального выгорания у воспитателей ДОУ и методы его профилактики.

В работе проанализирована литература по теме исследования, рассмотрены понятие, симптомы и этапы синдрома эмоционального выгорания; охарактеризованы проявления синдрома эмоционального выгорания в педагогической деятельности; описана профилактическая работа с проявлениями синдрома эмоционального выгорания. Проведено диагностическое обследование педагогов, проанализированы диагностические данные; составлена программа психологического тренинга и рекомендации по профилактике синдрома воспитателей ДОУ.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения феномена синдрома эмоционального выгорания.....	9
1.1 Понятие, симптомы и этапы развития синдрома эмоционального выгорания.....	9
1.2 Проявления синдрома эмоционального выгорания в работе педагогов.....	18
1.3 Профилактическая работа с проявлениями синдрома эмоционального выгорания.....	22
2 Экспериментальное исследование синдрома эмоционального выгорания у воспитателей ДООУ и методы его профилактики.....	25
2.1 Организация и методы экспериментального исследования. Анализ результатов констатирующего эксперимента.....	25
2.2 Описание программы тренинга профилактики синдрома эмоционального выгорания у воспитателей ДООУ	39
2.3 Рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания.....	43
Заключение.....	51
Список использованных источников.....	55
Приложение А. Программа тренинга профилактики синдрома эмоционального выгорания у воспитателей ДООУ.....	60

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы проблема синдрома эмоционального выгорания становится одной из актуальных в науке и практике, поскольку в современных условиях многие профессии приобретают стрессогенный характер. Люди теряют уверенность в гарантированности рабочего места, в стабильности своего социального и материального положения, обостряется конкуренция за престижную и высокооплачиваемую работу. Как следствие, растет психическое, эмоциональное напряжение, которое связано со стрессом на рабочем месте и оказывает отрицательное воздействие на межличностные отношения. Эти факторы неизбежно приводят к резкому увеличению числа психических и психосоматических заболеваний, снижению адаптивных функций человека, появлению тревоги, депрессии, зависимости от психоактивных веществ – т.е. симптомам эмоционального выгорания [29, с. 87].

Синдром эмоционального выгорания – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Люди с синдромом выгорания обычно имеют сочетание психосоматических, психопатологических, соматических симптомов и признаков социальной дисфункции. Последствия выгорания могут проявляться и в сугубо психологических изменениях личности – когнитивных, эмоциональных, мотивационно-установочных. А это имеет непосредственное значение для социального и психосоматического здоровья личности [4].

Специфика педагогического общения включает в себя необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами. Такие особенности деятельности педагога, как высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, ролевая неопределенность, социальная оценка являются стресс-факторами, постоянно присутствующими в работе педагога.

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагогов в образовательном учреждении стала особенно острой. Повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

В связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности воспитателя ДОО, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда, увеличивается риск развития синдрома эмоционального выгорания.

Таким образом, актуальность исследования проявлений, коррекции и профилактики эмоционального выгорания у представителей педагогической профессии обуславливается ее высокой социальной значимостью и широкой распространенностью данного феномена.

Цель исследования: теоретическое и экспериментальное изучение синдрома эмоционального выгорания и методов его профилактики у воспитателей ДОО.

Объектом исследования является феномен синдрома эмоционального выгорания.

Предмет исследования – проявления синдрома эмоционального выгорания у воспитателей ДОО и методы его профилактики.

В соответствии с целью выпускной квалификационной работы, нами были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать литературу по изучаемой проблеме; рассмотреть понятие, симптомы и этапы синдрома эмоционального выгорания; охарактеризовать проявления синдрома эмоционального выгорания в педагогической деятельности; описать направления профилактической работы с проявлениями синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

2. Подобрать диагностический инструментарий для исследования синдрома эмоционального выгорания у воспитателей ДООУ, провести констатирующий эксперимент и проанализировать полученные результаты.

3. Составить программу психологического тренинга и рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания у воспитателей ДООУ.

Методы исследования:

- 1) анализ психолого-педагогической литературы;
- 2) методы сбора эмпирических данных: опрос, тестирование, констатирующий эксперимент;
- 3) количественный и качественный анализ результатов.

При обследовании педагогов нами использовались следующие методики: опросник на выгорание МВІ (авт. К. Маслач, С. Джексон; адапт. Н.Е. Водопьяновой); методика диагностики эмоционального выгорания личности (авт. В.В. Бойко); методика определения психического выгорания (авт. А.А. Рукавишников).

Теоретико-методологической основой нашего исследования явились научные представления о синдроме выгорания (Бойко В.В., Водопьянова Н.Е., Лэнгле А., Маслач К., Орел В.Е., Подсадный С.А., Серегина А.Д. и др.); исследования отечественных авторов по проблеме синдрома профессионального выгорания у педагогов (Борисова М.В., Дубиницкая К.А., Кузнецова Е.В., Сахновская О.С. и др.).

База исследования. Экспериментальное исследование проводилось в МБДОУ «Абалаковский детский сад №1 «Солнышко» с. Абалаково Енисейского района Красноярского края. В констатирующем эксперименте приняли участие 12 педагогов различного возраста и с разным стажем профессиональной деятельности.

Исследование проводилось в несколько этапов:

I этап (сентябрь – декабрь 2015 г.) – анализ литературы по теме исследования; отработка понятийного аппарата, определение цели, объекта и

предмета исследования; постановка задач и выбор методов исследования; оформление теоретической главы выпускной квалификационной работы.

II этап (январь – май 2016 г.) – подбор диагностического инструментария и проведение констатирующего эксперимента; количественный и качественный анализ результатов; составление программы психологического тренинга и рекомендаций для воспитателей ДОО по профилактике синдрома эмоционального выгорания; оформление выпускной квалификационной работы.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что систематизирован теоретический материал по проблеме синдрома эмоционального выгорания. Получены экспериментальные данные о проявлениях синдрома эмоционального выгорания у воспитателей МБДОУ «Абалаковский детский сад №1 «Солнышко». Разработана программа психологического тренинга, направленного на профилактику синдрома эмоционального выгорания у воспитателей ДОО; составлены рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Данное исследование выполнено по заказу администрации МБДОУ «Абалаковский детский сад №1 «Солнышко». Имеется акт о внедрении результатов исследования в практику работы ДОО.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (43 наименования), приложения. В работе представлено 4 таблицы, 3 рисунка. Объем работы составляет 59 страниц.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФЕНОМЕНА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1.1 Понятие, симптомы и этапы развития синдрома эмоционального выгорания

Термин «эмоциональное выгорание» введен американским психиатром Х.Д. Фрейденбергером в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи [23].

К 1982 г. в англоязычной литературе было опубликовано свыше тысяч статей по «burnout» – «эмоциональному сгоранию». Представленные в них исследования носили главным образом описательный и эпизодический характер. Количество профессионалов, относимых к подверженным «эмоциональному сгоранию», было незначительно. Это были сотрудники медицинских учреждений и различных благотворительных организаций, автор Р. Шваб расширяет группу профессионального риска: это, прежде всего учителя, полицейские, юристы, тюремный персонал, политики, менеджеры всех уровней [10, с. 45].

Как пишет К. Маслач, одна из ведущих специалистов по исследованию «эмоционального сгорания», «деятельность этих профессионалов различна, но всех их объединяет близкий контакт с людьми, который, с эмоциональной точки зрения, часто очень трудно поддерживать продолжительное время» [15, с. 7].

В отечественных работах авторами использовались разные варианты перевода английского термина «burnout»: «эмоциональное сгорание», «эмоциональное выгорание» и «эмоциональное перегорание». Употребляются также термины «психическое выгорание» и «профессиональное выгорание» [31, с. 97].

В психологии феномен «эмоционального выгорания» описан как

специфический вид профессионального хронического состояния лиц, работающих с людьми. К настоящему времени существует единая точка зрения на сущность психического выгорания и его структуру. Согласно современным данным, под «психическим выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

Первоначально термин «эмоциональное выгорание» определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности. Затем феномен «эмоционального выгорания» был детализирован, в результате чего выделился его синдром – синдром эмоционального выгорания.

Так, К. Маслач выделила в нём чувство эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде); дегуманизация, деперсонализация (тенденция к развитию негативного отношения к клиентам); негативное самовоспитание в профессиональном плане – недостаток чувства профессионального мастерства [15, с. 35].

Авторы Б. Пельман и Е. Хартман, обобщив многие определения «выгорания», выделили три главных компонента синдрома: эмоциональное или физическое истощение, деперсонализация и сниженная рабочая продуктивность.

Синдром эмоционального выгорания – это «процесс постепенной утраты эмоциональной, и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы» [10, с. 57].

Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошённости, истощенности своих эмоциональных ресурсов. Человек чувствует, что не может отдаваться работе с таким же воодушевлением, желанием, как раньше.

Деперсонализация связана с возникновением равнодушного или даже негативного отношения к людям, обслуживаемым по роду работы. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными; возникающие негативные

установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам.

Сниженная рабочая продуктивность (или редукция личных достижений) проявляется в снижении самооценки своей компетентности (в негативном восприятии себя как профессионала), недовольстве собой, негативном отношении к себе как к личности.

Исследователь Т.В. Форманюк выделяет как симптомокомплекс эмоционального выгорания следующие проявления: чувство эмоционального истощения, изнеможения; дегуманизация, деперсонализация, тенденция развивать негативное отношение к субъекту деятельности, негативное самовосприятие в профессиональном плане [32, с. 47].

Ключевыми признаками эмоционального сгорания, по мнению Т.В. Форманюк, являются:

- достижение индивидуального предела возможностей эмоционального «Я» противостоять истощению, самосохраняясь;
- внутренний психологический опыт, включая чувства, установки, мотивы, ожидания;
- негативный индивидуальный опыт, в котором сконцентрированы проблемы, дистрессы, дискомфорт, дисфункции и их негативные последствия.

Автор К. Маслач подчеркивает, что выгорание – это не потеря творческого потенциала, не реакция на скуку, а «эмоциональное истощение, возникающее на фоне стресса, вызванного межличностным общением» [39].

Согласно Г. Селье, основоположнику учения о стрессе, это неспецифическая (т.е. всеобщего действия) защитная реакция организма в ответ на психотравмирующие факторы разного свойства [28, с. 39].

Автор определил следующие стадии стресса как процесса:

- 1) непосредственная реакция на воздействие (стадия тревоги);
- 2) максимально эффективная адаптация (стадия резистентности);

3) нарушение адаптационного процесса (стадия истощения).

Исследователь Р.М. Грановская отмечает, что развивается стресс обычно таким образом: стрессор – накопления – реакция. В промежутке между стрессором и ответом организма разворачиваются определенные процессы, опосредованные прежним опытом ответов на стрессовые ситуации. Стресс, включает и физиологические и психологические компоненты. С его помощью организм как бы мобилизует себя целиком на приспособление к новой ситуации, приводя в действие неспецифические защитные механизмы, обеспечивающие сопротивление или адаптацию [7, с. 16].

Эмоциональное выгорание – динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития и фазами стресса:

1) нервное (тревожное) напряжение, возникающее в результате хронической психоэмоциональной атмосферы, дестабилизирующей обстановки, повышенной ответственности, трудности контингента;

2) резистенция, то есть сопротивление, когда человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;

3) истощение, проявляющееся в оскудении психических ресурсов, снижении эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

Соответственно каждому этапу, возникают отдельные признаки, или симптомы, нарастающего эмоционального выгорания.

Рассмотрим симптомы и этапы развития синдрома эмоционального выгорания. У человека, подверженного выгоранию первой степени, проявляются умеренные, недолгие и случайные признаки этого процесса. Эти признаки и симптомы проявляются в легкой форме и выражаются в заботе о себе, например, путем расслабления или организации перерыва в работе.

На второй стадии выгорания симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер, и труднее поддаются коррекции. Профессионал может чувствовать себя истощенным после хорошего сна и даже после выходных. Исследователь В.Е. Орел отмечает, что «...перерывы в работе

оказывают положительный эффект и снижают уровень выгорания, но этот эффект носит временный характер: уровень выгорания частично повышается через три дня после возвращения к работе и полностью восстанавливается через три недели» [20, с. 54].

Признаки и симптомы третьей стадии выгорания являются хроническими. Могут развиваться физические и психологические проблемы типа язвы и депрессии; попытки заботиться о себе, как правило, не приносят результата, а профессиональная помощь может не давать быстрого облегчения. Профессионал может подвергать сомнению ценность своей работы, профессии и жизни как таковой.

Автор В.В. Бойко выделил симптомы трех фаз синдрома эмоционального выгорания, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Симптомы и этапы (фазы) синдрома эмоционального выгорания

Фаза «напряжения»	Фаза «резистенции»	Фаза «истощения»
Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств»	Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования»	Симптом «эмоционального дефицита»
Симптом «неудовлетворенности собой»	Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации»	Симптом «эмоциональной отстраненности»
Симптом «загнанности в клетку»	Симптом «расширения сферы экономии эмоций»	Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации»
Симптом «тревоги и депрессии»	Симптом «редукции профессиональных обязанностей»	Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений»

Приведем описание симптомов различных фаз синдрома эмоционального выгорания по В.В. Бойко [1].

I. Фаза «напряжения». Нервное напряжение служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обусловливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов.

Тревожное (нервное) напряжение включает несколько симптомов:

1. Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств» профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе неустранимы. Если человек не ригиден, то раздражение у него постепенно растет, накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания».

2. Симптом «неудовлетворенности собой». В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса» – энергетика направляется не только и не столько вовне, сколько на себя. В этой схеме особое значение имеют известные нам внутренние факторы, способствующие появлению эмоционального выгорания: интенсивная интериоризация обязанностей, роли, обстоятельства деятельности, повышенная совестливость и чувство ответственности. На начальных этапах «выгорания» они нагнетают напряжение, а на последующих провоцируют психологическую защиту.

3. Симптом «загнанности в клетку». Возникает, но не во всех случаях, хотя выступает логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства очень давят и устранить их невозможно, к нам часто приходит чувство безысходности. Мы пытаемся, что-то изменить, еще и еще раз обдумываем неудовлетворительные аспекты своей работы. Это состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика. В жизни мы часто ощущаем состояние «загнанности в клетку», и не только по поводу профессиональной деятельности.

4. Симптом «тревоги и депрессии». Обнаруживается в связи с профессиональной деятельностью в особо осложненных обстоятельствах, побуждающих к эмоциональному выгоранию как средству психологической защиты. Чувство неудовлетворенности работой и собой порождают мощные энергетические напряжения в форме переживания ситуационной или личностной тревоги, разочарования в себе, в избранной профессии, в

конкретной должности. Это крайняя точка в формировании тревожной напряженности при развитии эмоционального выгорания.

II. Фаза «резистенции». Вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения. Это естественно: человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств. Формирование защиты с участием эмоционального выгорания происходит на фоне следующих явлений:

1. Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования». Несомненный «признак выгорания», когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономическое проявление эмоций и неадекватное эмоциональное избирательное реагирование.

2. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации». Он как бы углубляет неадекватную реакцию в отношениях с деловым партнером. Нередко у профессионала возникает потребность в самооправдании. Не проявляя должного эмоционального отношения к субъекту, он защищает свою стратегию.

3. Симптом «расширения сферы экономики эмоций». Такое доказательство эмоционального выгорания имеет место тогда, когда данная форма защиты осуществляется вне профессиональной области – в общении с родными, друзьями и знакомыми.

4. Симптом «редукции профессиональных обязанностей». Термин редукция означает упрощение. В профессиональной деятельности, предполагающей широкое общение с людьми, редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

По пресловутым «законам редукции» субъектов сферы обслуживания, лечения, обучения и воспитания, обделяют элементарным вниманием.

Редукция профессиональных обязанностей – привычная спутница бескультурья в деловых контактах.

III. Фаза «истощения». Характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности.

1. Симптом «эмоционального дефицита». К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать, усиливать интеллектуальную, волевую и нравственную отдачу. Постепенно симптом усиливается и приобретает более осложненную форму: все реже проявляются положительные эмоции и все чаще отрицательные. Резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы – дополняют симптом «эмоционального дефицита».

2. Симптом «эмоциональной отстраненности». Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Ее почти ничего не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Причем это не исходный дефект эмоциональной сферы, не признак ригидности, а приобретенная за годы обслуживания людей эмоциональная защита. Человек постепенно учится работать как робот, как бездушный автомат. В других сферах он живет полнокровными эмоциями.

3. Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации». Проявляется в широком диапазоне умонастроений и поступков профессионала в процессе общения. Прежде всего, отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку – субъекту профессионального действия. Он воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций – с ним приходится что-то делать. Объект тяготит своими проблемами, потребностями, неприятно его присутствие, сам факт его существования.

Метаастазы «выгорания» проникают в установки, принципы и систему ценностей личности. Возникает деперсонализированный защитный эмоционально-волевой антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности.

4. Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений». Как следует из названия, симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Переход реакций с уровня эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что эмоциональная защита – «выгорание» – самостоятельно уже не справляется с нагрузками, и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами индивида. Таким способом организм спасает себя от разрушительной мощи эмоциональной энергии [1].

Таким образом, можем сделать вывод, что синдром эмоционального выгорания приводит к эмоциональному или физическому истощению, деперсонализации и сниженной рабочей продуктивности человека. Синдром эмоционального выгорания развивается поэтапно и в своем развитии проходит три фазы: напряжения, резистенции и истощения. Для каждого этапа характерны определенные симптомы.

Так, для фазы напряжения свойственны: симптом переживания психотравмирующих обстоятельств; симптом неудовлетворенности собой; симптом «загнанности в клетку» и симптом тревоги и депрессии. Фаза резистенции характеризуется симптомами неадекватного избирательного эмоционального реагирования; «эмоционально-нравственной дезориентации; расширения сферы экономии эмоций и редукции профессиональных обязанностей. В момент фазы истощения проявляются: симптом эмоционального дефицита; симптом эмоциональной отстраненности; симптом личностной отстраненности, или деперсонализации; симптом психосоматических и психовегетативных нарушений.

Рассмотрим особенности проявления синдрома эмоционального

выгорания в практике педагогической деятельности.

1.2 Проявления синдрома эмоционального выгорания в работе педагогов

В научной литературе недостаточно представлены данные о синдроме эмоционального выгорания педагогов с учетом специфики их профессиональной деятельности и конкретных условий работы с детьми разного возраста.

Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к ребенку как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость).

Проанализируем деятельность педагога с точки зрения наличия факторов, инициирующих эмоциональное выгорание.

Первый фактор – условия работы.

Повышенные нагрузки в деятельности, сверхурочная работа, высокая продолжительность рабочего дня стимулируют развитие выгорания. Профессия педагога подпадает под эти параметры: так, сам по себе факт, что средняя величина рабочей недели учителя намного выше той, которая установлена по стране; низкая оплата труда, не обеспечивающая нормального существования (практически все исследования подтверждают, что недостаточное вознаграждение, денежное или моральное, или его отсутствие способствуют возникновению выгорания), как следствие сверхурочная работа, а значит повышенные нагрузки, что нередко приводит к фрустрации, тревожности, эмоциональному опустошению как предпосылке различных психических заболеваний [24].

Второй фактор – содержание педагогического труда.

Данная группа факторов включает в себя количественные и качественные аспекты работы с детьми: их количество, частоту общения, степень глубины контакта. Так в профессии педагога, большое количество учащихся в классе, детей в группе ДООУ может привести к недостатку элементарного контроля, что будет являться главным фактором, способствующим выгоранию. Кроме того, педагогам в настоящее время все чаще приходится иметь дело с детьми из социально-неблагополучных семей, острота проблем этих детей также способствует возникновению выгорания.

Третья группа факторов – социально-психологические факторы.

Педагоги, характеризующиеся наличием опекающей идеологии во взаимоотношениях с детьми, а так же не использующие репрессивную и ситуационную тактики, демонстрируют высокий уровень выгорания. Атмосфера в детском коллективе и отношение детей к педагогу и учебно-воспитательному процессу (апатия, отсутствие отдачи, активное сопротивление педагогу в виде негативного поведения) так же могут вызывать у педагогов выгорание [11].

Таким образом, мы видим, что педагогическая профессия может быть отнесена к «разряду стрессогенных, требующих от педагога самообладания и саморегуляции» [30, с. 29].

Автор А.К. Маркова в работе «Психология труда учителя», говорит о том, что для работы педагога характерны:

- информационный стресс, возникающий в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за их последствия;
- эмоциональный стресс, когда под влиянием опасности, обид возникают эмоциональные сдвиги, изменения в мотивации, характере деятельности, нарушения двигательного и речевого поведения [14, с. 87].

Рассмотрим теперь индивидуальные факторы, включающие социально-

демографические и личностные особенности.

Автор В.Е. Орел отмечает, что из всех социально-демографических характеристик наиболее тесную связь с выгоранием имеет возраст и стаж профессиональной деятельности [21].

Исследователь Ю.Л. Львова выделяет причины спада профессиональной деятельности педагогов старшего возраста, так называемый «педагогический кризис». По ее мнению, это:

- «стремление педагога использовать новые достижения науки и невозможность их реализовать в сжатые сроки обучения; отсутствия отдачи обучающихся; несоответствие ожидаемого результата и фактического;
- возникновение и развитие излюбленных приемов, шаблонов в работе и осознание того, что нужно менять сложившуюся ситуацию, но как менять – неизвестно;
- возможность изоляции учителя, воспитателя в педагогическом коллективе, когда его поиски, инновации не поддерживаются коллегами, что вызывает чувство тревоги, одиночества, неверия в себя» [11, с. 82].

Надо отметить, что большая часть педагогов справляется с кризисом, но частично он может оказывать влияние на развитие выгорания.

Что касается зависимости эмоционального выгорания и пола, то, как пишет Т.В. Форманюк, «...феминизированность педагогической профессии имеет целый ряд отрицательных моментов. Среди них повышенная в сравнении с мужчинами в три раза заболеваемость психическими болезнями, высокая «стрессированность», вызываемая бытовыми неурядицами из-за не меньшей загруженности работой по дому, недостаточности внимания, уделяемого домочадцам и т.п.» [32, с. 39].

Личностные особенности педагогов также могут усиливать риск проявления синдрома эмоционального выгорания.

Более всего риску возникновения синдрома эмоционального выгорания подвержены лица, предъявляющие непомерно высокие требования к себе. В их представлении настоящий педагог – это образец профессиональной

неуязвимости и совершенства. Входящие в эту категорию личности ассоциируют свой труд с предназначением, миссией, поэтому у них стирается грань между работой и частной жизнью.

Исследователь М.В. Борисова описывает людей, мотивированных на выбор педагогической специальности: «...эти люди оказались обладателями слабой, лабильной и активированной нервной системы, кроме того, с социальной направленностью интеллекта, направленностью на группу и социальной ориентацией на совместную деятельность. На наш взгляд, данные личностные характеристики могут способствовать развитию выгорания» [35, с. 47].

Следовательно, личностные характеристики людей приходящих в педагогическую профессию, так же как и характер профессиональной деятельности, играют не последнюю роль в формировании синдрома эмоционального выгорания.

Таким образом, можем сделать вывод, что эмоциональное выгорание является последствием длительного рабочего стресса и определенных видов профессионального кризиса.

Синдром эмоционального выгорания – это процесс постепенной утраты эмоциональной, и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Профессия педагога относится к типу профессий «субъект-субъект» и предполагает активное коммуникативное взаимодействие, Педагоги в наибольшей степени подвержены влиянию психического выгорания. Поэтому, как отмечает Р.В. Овчарова, «...особую актуальность приобретает грамотная диагностика, коррекция и профилактика развития «выгорания», что может помочь в приостановке начавшегося процесса «выгорания» или предупредить его возникновение, сохранив педагога как здоровую личность и эффективного профессионала» [17, с. 98].

1.3 Профилактическая работа с проявлениями синдрома эмоционального выгорания

В представлении о мерах преодоления синдрома эмоционального выгорания, исследователи сходятся во мнении, что наилучшим способом являются превентивные меры, профилактика возникновения этого состояния.

Термин «превенция» (профилактика) происходит от латинского «praevenire» – «предшествовать, предвосхищать».

Психологическая профилактика – «...содействие полноценному социально-профессиональному развитию личности, предупреждение возможных личностных деформаций, личностных и межличностных конфликтов, включая выработку рекомендаций по улучшению психического состояния и социально-профессиональных условий самореализации личности» [10, с. 57].

Профилактика эмоционального выгорания в дошкольных образовательных учреждениях может осуществляться на двух уровнях.

На уровне организации профилактика эмоционального выгорания может осуществляться за счет правильного подбора и расстановки кадров, постановки конкретных и реально выполнимых задач, взаимодействия с членами коллектива и группового принятия решений, а также реализации программы оздоровления работников.

По мнению Е.В. Кузнецовой, на уровне отдельного сотрудника учреждения «...основной задачей психопрофилактической работы с проявлениями синдрома эмоционального выгорания является создание условий, содействующих адекватному и компетентному реагированию личности на стрессогенные факторы, формирование стрессоустойчивости» [10, с. 57].

Психопрофилактика направлена на создание посредством психолого-педагогических технологий условий для предотвращения ситуаций, факторов,

вызывающих психологическое напряжение, стрессы и травмы, а также на повышение психологической толерантности (невосприимчивости) к ним.

С целью психологической профилактики синдрома эмоционального выгорания используются следующие технологии.

1. Повышение социально-психологической компетентности специалистов. Осуществляется в ходе проведения семинаров по проблемам психологии стрессов и выгорания и их пагубном воздействии на физическое и психическое здоровье человека.

3. Совершенствование способов деятельности. С этой целью осуществляется вовлечение сотрудников в социально и профессионально значимые инновации, организуется повышение квалификации, стимулирование профессионального роста, осуществляется личностно ориентированная аттестация, обогащение социально-профессиональной компетентности (освоение смежной специальности, разработка инновационного проекта, изучение и овладение новой технологией и др.).

3. Личностно ориентированная диагностика, направлена на повышение аутопсихологической компетентности личности и определение симптомов эмоционального выгорания.

4. Оптимизация психологического климата в организации. С целью уменьшения эмоциональной перенасыщенности деятельности в учреждении целесообразно создание кабинетов психологической разгрузки. Обязателен ежегодный отпуск сотрудников. Важное значение имеет овладение сотрудниками приемами эмоциональной саморегуляции.

5. Оптимизация межличностного взаимодействия в коллективе. В связи с тем, что человек обладает целой ролевой системой, т. е. выполняет несколько социальных ролей, может возникать ролевая напряженность и даже ролевой конфликт. Смещение социальных ролей, когда в пространство профессионального взаимодействия вмешиваются иные виды отношений и связей, также является возможной причиной возникновения отдельных симптомов эмоционального выгорания и, в итоге, формирования синдрома.

б. Создание системы мероприятий, повышающих значимость профессии. Руководителю необходимо так структурировать работу и организовывать рабочие места, чтобы дело стало более значимым для сотрудника. Чтобы повысить значимость труда сотрудников, используются такие традиционные формы, как постоянно действующие проблемные семинары, система индивидуальных консультаций, система мероприятий для удовлетворения социально-психологических (моральных) потребностей в признании, самоутверждении, самовыражении сотрудников организации [10, с. 58].

Развивать стрессоустойчивость возможно и самостоятельно, используя методы самопомощи, к которым относятся: овладение навыками самоосознавания посредством самонаблюдения, ведения психологического дневника, написания автобиографии, анализа сновидений, практики медитации, овладение навыками саморегуляции посредством мышечной релаксации, дыхательных техник и аутогенной тренировки. Все эти методы нацелены на осознание внутренних ресурсов личности и возможностей самовосстановления.

Профилактика эмоционального выгорания может происходить не только в русле индивидуальной психологической помощи, но и в рамках участия в группах социально-психологических тренингов и личностного роста.

Как отмечает Р.В. Овчарова, «...целенаправленная психологическая помощь в этой области создаст необходимые предпосылки для формирования культуры самопомощи и заботы о своем личностном и профессиональном развитии у педагогов, а также будет способствовать восстановлению и поддержанию психологического здоровья в коллективах» [17, с. 111].

Если развитие эмоционального выгорания предотвратить не удалось, восстановление психологического равновесия возможно в рамках психологической помощи, осуществляемой профессиональными психологами и психотерапевтами с целью реабилитации специалистов.

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОУ И МЕТОДЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

2.1 Организация и методы экспериментального исследования.

Анализ результатов констатирующего эксперимента

В экспериментальном исследовании принимало участие 12 воспитателей МБДОУ «Абалаковский детский сад №1 «Солнышко» с. Абалаково Енисейского района Красноярского края разного возраста и с разным педагогическим стажем работы. Стаж педагогической деятельности воспитателей, принявших участие в констатирующем эксперименте, составил от 3 до 25 лет.

Для проведения констатирующего эксперимента нами были использованы следующие методики: опросник на выгорание МВІ (авт. К. Маслач, С. Джексон; адапт. Н.Е. Водопьяновой); методика диагностики уровня эмоционального выгорания (авт. В.В. Бойко); методика определения психического выгорания (авт. А.А. Рукавишников).

Приведем описание вышеуказанных методик.

Опросник на выгорание МВІ (авт. К. Маслач, С. Джексон; адапт. Н.Е. Водопьяновой) представляет из себя таблицу, в которую включены 21 вопрос и шесть вариантов ответов (никогда, очень редко, иногда, часто, очень часто, каждый день). Испытуемому предлагается указать, как часто они испытывают чувства, перечисленные в опроснике.

Опросник имеет 3 шкалы:

- «Эмоциональное истощение» (9 утверждений);
- «Деперсонализация» (5 утверждений);
- «Редукция личных достижений» (8 утверждений).

Ответы испытуемого оцениваются следующим образом: 0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания». Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное «выгорание».

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко предназначена для измерения уровня проявления эмоционального выгорания. Методика состоит из опросного листа, включающего в себя 84 суждения.

Интерпретация результатов проводится по трем фазам, включающим в себя по четыре симптома. В соответствии с ключом осуществляются следующие подсчеты: определяется сумма баллов отдельно для каждого симптома. Предложенная методика дает подробную картину синдрома эмоционального выгорания. Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса – осмысление показателей фаз развития стресса – «напряжения», «резистенции» и «истощения». В каждой из них оценка возможна от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз неправомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли, или о вкладе в синдром. Дело в том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома выгорания, можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Освещаются следующие вопросы: какие симптомы доминируют; объяснимо ли истощение (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику выгорания, или субъективными факторами; в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение; какие признаки и аспекты поведения личности подлежат

коррекции, чтобы эмоциональное выгорание не наносило ущерба ей самой и партнерам по профессиональной деятельности.

Методика определения психического выгорания (авт. А.А.Рукавишников) нацелена на интегральную диагностику психического «выгорания», включающую различные подструктуры личности.

Испытуемым предлагается ответить на ряд утверждений, касающихся чувств, связанных с работой. Методика включает три шкалы: психоэмоционального истощения (ПИ), личностного отдаления (ЛО) и профессиональной мотивации (ПМ).

В рамках данной методики психоэмоциональное истощение рассматривается как процесс исчерпания эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.

Под личностным отдалением автор методики понимает специфическую форму социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям.

Согласно методике профессиональная мотивация рассматривается как уровень рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

Количественная оценка психического выгорания по каждой шкале осуществляется путем перевода ответов в трехбалльную систему и суммарного подсчета баллов. Затем с помощью нормативной таблицы определяется уровень психического выгорания по каждой шкале.

Рассмотрим результаты обследования воспитателей МБДОУ «Абалаковский детский сад №1 «Солнышко» по вышеописанным методикам.

Результаты диагностического обследования воспитателей по опроснику на выгорание МВІ представлены в таблице 2. Исходя из максимального количества баллов по каждой шкале, нами были определены уровни проявления симптомов выгорания – низкий, средний и высокий. Чем выше уровень, тем более выражен тот или иной признак выгорания.

Таблица 2 – Результаты первичной диагностики педагогов по опроснику на выгорание МВІ

Испытуемые	Эмоциональное истощение		Деперсонализация		Редукция личных достижений	
	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
Ш.К.С.	11	низкий	4	низкий	17	средний
С.О.И.	7	низкий	17	средний	43	высокий
З.Л.О.	6	низкий	4	низкий	32	средний
П.Н.Б.	21	средний	1	низкий	33	высокий
К.А.В.	17	низкий	11	средний	25	средний
К.С.А.	27	средний	10	низкий	26	средний
Б.Т.М.	44	высокий	12	средний	19	средний
Т.М.Ф.	35	средний	5	низкий	30	средний
Л.Г.А.	33	средний	19	средний	34	высокий
М.Т.Ю.	33	средний	12	средний	40	высокий
И.Е.В.	30	средний	20	средний	23	средний
Т.Г.Е.	22	средний	4	низкий	40	высокий

Анализируя результаты по шкале «Эмоциональное истощение», можем отметить, что у 4 испытуемых (Ш.К.С.; С.О.И.; З.Л.О.; К.А.В.) выявлен низкий уровень эмоционального истощения. Эти воспитатели не испытывают эмоционального перенапряжения; работают с желанием и воодушевлением. Для 7 педагогов (П.Н.Б.; К.С.А.; Т.М.Ф.; Л.Г.А.; М.Т.Ю.; И.Е.В.; Т.Г.Е.) свойственен средний уровень эмоционального истощения. В отдельных ситуациях они ощущают некоторое эмоциональное перенапряжение; у них не всегда есть желание работать. У одного педагога (Б.Т.М.) диагностирован высокий уровень эмоционального истощения, проявляющегося в чувстве опустошённости, истощенности своих эмоциональных ресурсов. Респондент

чувствует, что не может отдаваться работе с таким же воодушевлением, желанием, как раньше.

По шкале «Деперсонализация» у 6 педагогов (С.О.И.; К.А.В.; Б.Т.М.; Л.Г.А.; М.Т.Ю.; И.Е.В.) диагностирован средний уровень. Эти респонденты иногда испытывают внутренне сдерживаемое раздражение, негативное отношение к детям и коллегам. Для остальных 6 респондентов (Ш.К.С.; З.Л.О.; П.Н.Б.; К.С.А.; Т.М.Ф.; Т.Г.Е.) свойственен низкий уровень деперсонализации. У них не возникает равнодушного, негативного отношения, раздражения к коллегам, детям и их родителям.

По шкале «Редукция личных достижений» у 5 воспитателей (Т.Д.; С.Вл.; О.В.; Л.Ю.; А.Н.) диагностирован высокий уровень. Для этих педагогов характерна сниженная рабочая продуктивность и заниженная самооценка своей компетентности. У этих воспитателей уже проявляется профессиональное выгорание. Для 7 педагогов (Ш.К.С.; З.Л.О.; К.А.В.; К.С.А.; Б.Т.М.; Т.М.Ф.; И.Е.В.) свойственен средний уровень редукции личных достижений. Иногда они недовольны собой, уровнем своего профессионализма, своей компетентностью в профессиональной сфере.

Процентное соотношение уровней эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений педагогов представлено на рисунке 1.

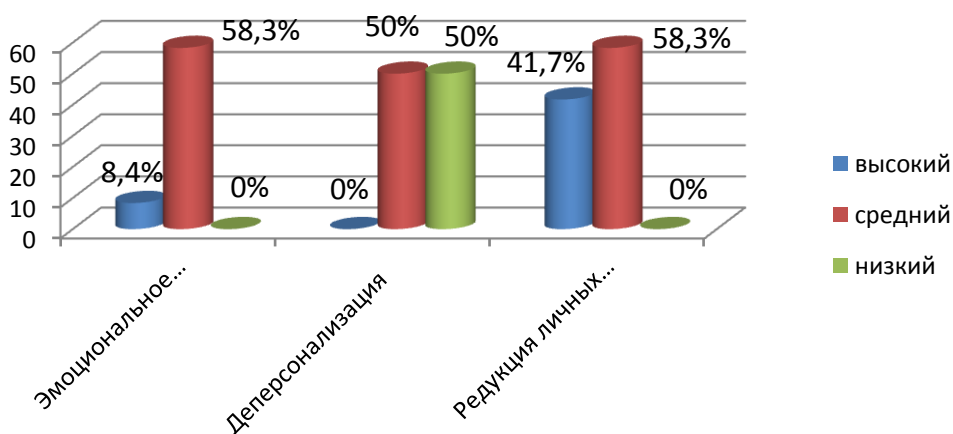


Рисунок 1 – Уровни эмоционального истощения, деперсонализации, редукции личных достижений у воспитателей ДООУ (по опроснику МВІ)

Таким образом, можем заключить, что у воспитателей ДОУ, принимавших участие в констатирующем эксперименте, проявляются отдельные симптомы выгорания – у 8,4% педагогов выявлено эмоциональное истощение; для 41,7% воспитателей характерна редукция личных достижений.

Исследование степени выраженности симптомов эмоционального выгорания у воспитателей МБДОУ «Абалаковский детский сад №1 «Солнышко» проводилось с помощью «Методики диагностики уровня эмоционального выгорания» (авт. В.В. Бойко). Диагностические результаты, полученные по данной методике, представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики проявления симптомов эмоционального выгорания у педагогов (по методике В.В. Бойко)

Испытуемые	Симптомы эмоционального выгорания														
	Переживание психотравм. обстоятельств	Неудовлетворенность собой	«Загнанность в клетку»	Тревога и депрессия	Фаза напряжения	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	Эмоционально-нравственная дезориентация	Расширение сферы экономии эмоций	Редукция профессиональных обязанностей	Фаза резистенции	Эмоциональный дефицит	Эмоциональная отстраненность	Личностная отстраненность	Психосоматические и психовегетативные нарушения	Фаза истощения
З.Л.О.	0	2	1	0	3	5	10	12	9	36	13	10	12	7	42
Ш.К.С.	10	10	9	8	37	23	20	19	20	82	0	2	2	3	7
П.Н.Б.	9	6	5	3	23	10	13	3	6	32	17	18	9	12	56
К.А.В.	3	3	2	3	11	4	5	10	3	22	10	9	9	15	43
Б.Т.М.	3	2	5	0	10	3	7	10	6	26	19	15	7	12	53
М.Т.Ю.	7	8	6	3	24	10	10	13	12	45	20	18	7	11	56
Т.Г.Е.	23	17	11	7	58	0	2	1	3	6	10	5	11	3	29
С.О.И.	10	11	15	9	45	25	17	11	10	63	3	10	7	7	27
И.Е.В.	19	8	6	7	40	15	19	30	10	74	7	7	2	18	34
Т.М.Ф.	2	0	5	6	13	20	19	3	10	52	5	3	10	15	33
К.С.А.	9	15	5	11	40	25	7	2	17	48	18	0	13	10	41
Л.Г.А.	22	25	12	17	76	17	7	11	21	56	15	11	10	20	56

Исходя из результатов, представленных в таблице 3, охарактеризуем степень проявления у воспитателей симптомов фазы напряжения.

У 3 воспитателей (Т.Г.Е.; И.Е.В.; Л.Г.А.), принимавших участие в обследовании, диагностирован сложившийся симптом «Переживание психотравмирующих обстоятельств». Вероятно, что они воспринимают определенные обстоятельства профессиональной деятельности как психотравмирующие; что приводит к раздражению, а затем – к проявлению других симптомов выгорания. У 2 педагогов (Ш.К.С.; С.О.И.) данный симптом складывающийся. У них постепенно накапливается раздражение, негодование, недовольство, что в дальнейшем может привести к тому, что профессиональная деятельность будет восприниматься как психотравмирующий фактор. У остальных 7 респондентов (З.Л.О.; П.Н.Б.; К.А.В.; Б.Т.М.; М.Т.Ю.; Т.М.Ф.; К.С.А.) признаки данного симптома не выявлены.

Симптом «Неудовлетворенность собой» характерен в полной мере для 2 воспитателей (Т.Г.Е.; Л.Г.А.). Для них свойственно недовольство собой, выбранной профессией, конкретными обязанностями, но, в то же время, преобладает повышенное чувство ответственности, интериоризация обязанностей. У 3 воспитателей (Ш.К.С.; С.О.И.; К.С.А.) данный симптом складывающийся. Постепенно нагнетается внутреннее напряжение за счет неудач в деятельности, неспособности повлиять на определенные обстоятельства, недовольства избранной профессией, занимаемой должностью, профессиональной ролью, что в дальнейшем может привести к выгоранию. У остальных 7 педагогов (З.Л.О.; П.Н.Б.; К.А.В.; Б.Т.М.; М.Т.Ю.; И.Е.В.; Т.М.Ф.) данный симптом фазы напряжения не выявлен.

Для 3 воспитателей (Т.Г.Е.; С.О.И.; Л.Г.А.) характерны отдельные проявления симптома «загнанности в клетку», порой они испытывают чувство безысходности, состояние интеллектуально-эмоционального тупика, что может привести к развитию стресса в профессиональной деятельности. У 9 респондентов (З.Л.О.; Ш.К.С.; П.Н.Б.; К.А.В.; Б.Т.М.; М.Т.Ю.; И.Е.В.; Т.М.Ф.; К.С.А.) признаки проявления данного симптома не диагностированы.

Относительно проявления симптома «Тревога и депрессия» можем отметить, что у 10 воспитателей (З.Л.О.; Ш.К.С.; П.Н.Б.; К.А.В.; Б.Т.М.;

М.Т.Ю.; Т.Г.Е.; С.О.И.; И.Е.В.; Т.М.Ф.) данный симптом не выражен. Только у 1 педагога (Л.Г.А.) выявлены проявления ситуационной и личностной тревоги, разочарования в себе и в выбранной профессии; т.е. симптом «тревоги и депрессии» выражен в полной мере. У 1 воспитателя (К.С.А.) складываются отдельные проявления данного симптома: чувство неудовлетворенности работой; тревожная напряженность, что может повлечь за собой эмоциональное выгорание.

Рассмотрим степень проявления у педагогов симптомов фазы резистенции. Симптом «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» не выражен у 5 воспитателей (Ш.К.С.; З.Л.О.; К.А.В.; Б.Т.М.; Т.Г.Е.). Во взаимодействии с детьми, коллегами эти педагоги проявляют эмоции умеренной интенсивности; тон их речи спокойный; отсутствует категоричность в общении. Для 3 педагогов (П.Н.Б.; М.Т.Ю.; И.Е.В.) характерны отдельные проявления данного симптома. Порой они проявляют несдержанность, действуют «по настроению», могут быть категоричны при выражении несогласия. У 5 воспитателей (Ш.К.С.; С.О.И.; Т.М.Ф.; К.С.А.; Л.Г.А.) симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования» уже сложился, что является явным признаком выгорания. Эти педагоги ограничивают эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов; могут проявлять эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие.

У 4 педагогов (Ш.К.С.; С.О.И.; И.Е.В.; Т.М.Ф.) сформировался симптом «эмоционально-нравственной дезориентации». Эти воспитатели могут демонстрировать неадекватную реакцию при взаимодействии с детьми, коллегами, при этом оправдывают свое поведение, защищают свою стратегию; могут решать педагогические проблемы подопечных по собственному выбору. У 5 респондентов (К.А.В.; Б.Т.М.; Т.Г.Е.; К.С.А.; Л.Г.А.) данный симптом мы можем охарактеризовать как не сложившийся. Для 3 воспитателей (З.Л.О.; П.Н.Б.; М.Т.Ю.) свойственны некоторые проявления симптома «эмоционально-

нравственной дезориентации». Такие воспитатели не проявляют должного эмоционального отношения к детям.

Симптом «Расширение сферы экономии эмоций» диагностирован у 3 респондентов (З.Л.О.; Ш.К.С.; И.Е.В.). Для этих педагогов характерно эмоциональное выгорание вне профессиональной области – в общении с родными, друзьями; на работе они держатся соответственно нормативам и обязанностям, а в кругу семьи замыкаются, «уходят» от контактов. Для 5 воспитателей (К.А.В.; Б.Т.М.; М.Т.Ю.; С.О.И.; Л.Г.А.) свойственны отдельные признаки расширения сферы экономии эмоций. Порой эти испытуемые устают от контактов, разговоров, ответов на вопросы; иногда им не хочется общаться даже с близкими людьми. У 4 педагогов (П.Н.Б.; Т.Г.Е.; Т.М.Ф.; К.С.А.) нет признаков данного симптома.

Симптом «Редукция профессиональных обязанностей» выявлен у 3 респондентов (Ш.К.С.; К.С.А.; Л.Г.А.). Они упрощают и сокращают свои профессиональные обязанности, требующие эмоциональных затрат. У 5 воспитателей (З.Л.О.; П.Н.Б.; К.А.В.; Б.Т.М.; Т.Г.Е.) признаки данного симптома не сложились. У 4 респондентов (М.Т.Ю.; С.О.И.; И.Е.В.; Т.М.Ф.) данный симптом можно охарактеризовать как складывающийся. В сфере профессионального общения эти респонденты порой пытаются ограничить, упростить контакты.

Симптом «Эмоциональный дефицит» выявлен у 4 педагогов (П.Н.Б.; Б.Т.М.; М.Т.Ю.; К.С.А.). Они все реже проявляют положительные эмоции и все чаще отрицательные; могут проявлять резкость, раздражительность, даже грубость в рамках своей профессиональной деятельности. Для 4 воспитателей (З.Л.О.; К.А.В.; Т.Г.Е.; Л.Г.А.) свойственны признаки данного симптома как складывающегося. Иногда у них возникает ощущение, что они уже не в состоянии сочувствовать и сопереживать другим, реагировать на ситуации, требующие интеллектуальной, волевой и нравственной отдачи. У 4 респондентов (Ш.К.С.; С.О.И.; И.Е.В.; Т.М.Ф.) признаки симптома «эмоционального дефицита» не диагностированы.

Симптом «эмоциональной отстраненности» не выявлен у 6 воспитателей (Ш.К.С.; К.А.В.; Т.Г.Е.; И.Е.В.; Т.М.Ф.; К.С.А.). Для 4 респондентов (З.Л.О.; Б.Т.М.; С.О.И.; Л.Г.А.) характерны отдельные проявления данного симптома; у них постепенно формируется своеобразная эмоциональная защита в рамках педагогической деятельности.

Для 2 воспитателей (П.Н.Б.; М.Т.Ю.) характерны проявления сформировавшегося симптома «Эмоциональная отстраненность». Они практически полностью исключили эмоции из своей профессиональной деятельности; у них почти ничего не вызывает эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные.

Для 5 воспитателей (З.Л.О.; Т.Г.Е.; Т.М.Ф.; К.С.А.; Л.Г.А.) свойственно проявление некоторых признаков симптома «личностной отстраненности», часто работа с детьми им уже не интересна, не доставляет удовлетворения, т.е. постепенно складывается «симптом деперсонализации». Вероятно, что они утрачивают интерес к детям как к субъектам профессионального действия. У 7 испытуемых (Ш.К.С.; П.Н.Б.; К.А.В.; Б.Т.М.; М.Т.Ю.; С.О.И.; И.Е.В.) симптом «личностной отстраненности или деперсонализации» не выявлен.

Для 2 респондентов (И.Е.В.; Л.Г.А.) характерно проявление симптома «Психосоматические и психовегетативные нарушения», который проявляется на уровне физического и психического самочувствия; реакции с уровня эмоций переходят на уровень психосоматики; эмоциональная защита в форме «выгорания» уже не справляется с нагрузками.

У 6 педагогов (П.Н.Б.; К.А.В.; Б.Т.М.; М.Т.Ю.; Т.М.Ф.; К.С.А.) проявляются некоторые вышеописанные признаки, постепенно формируется симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений». Для 4 испытуемых (З.Л.О.; Ш.К.С.; Т.Г.Е.; С.О.И.) проявление признаков данного симптома не характерно.

Процентное соотношение проявления симптомов эмоционального выгорания в обследованной группе педагогов представлено на рисунке 2.

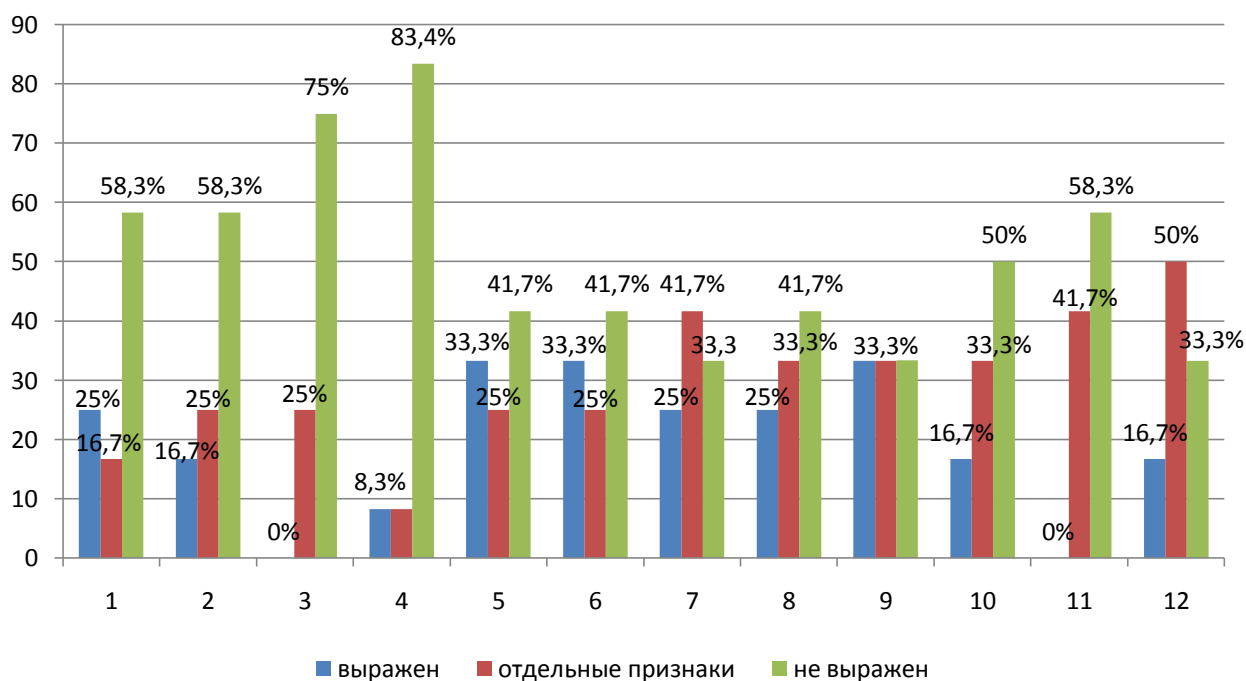


Рисунок 2 – Выраженность симптомов эмоционального выгорания у воспитателей ДОУ

Условные обозначения: симптомы эмоционального выгорания (1 – «Переживание психотравмирующих обстоятельств»; 2 – «Неудовлетворенность собой»; 3 – «Загнанность в клетку»; 4 – «Тревога и депрессия»; 5 – «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование»; 6 – «Эмоционально-нравственная дезориентация»; 7 – «Расширение сферы экономики эмоций»; 8 – «Редукция профессиональных обязанностей»; 9 – «Эмоциональный дефицит»; 10 – «Эмоциональная отстраненность»; 11 – «Личностная отстраненность»; 12 – «Психосоматические и психовегетативные нарушения»).

Анализируя данные, представленные на рисунке 2, можем отметить следующее. У 25% (3 чел.) воспитателей ДОУ выражен симптом «Переживание психотравмирующих обстоятельств». Для 16,7% (2 чел.) характерно проявление симптома «Неудовлетворенность собой». У 8,3% (1 чел.) воспитателей проявляется симптом «Тревога и депрессия».

Для 33,3% (4 чел.) свойственно проявление симптома «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование». У 33,3% (4 чел.) сложился

симптом «Эмоционально-нравственная дезориентация». У 25% (3 чел.) педагогов проявляется симптом «Расширение сферы экономии эмоций».

У 25% (3 чел.) испытуемых выражен симптом «Редукция профессиональных обязанностей». Для 33,3% (4 чел.) респондентов свойственно проявление симптома «Эмоциональный дефицит». У 16,7% (2 чел.) воспитателей сложился симптом «Эмоциональная отстраненность». Для 16,7% (2 чел.) педагогов характерен симптом «Психосоматические и психовегетативные нарушения».

Надо отметить, что в обследованной группе воспитателей ДООУ ни у кого не выявлены сформированные симптомы «Загнанность в клетку» и «Личностная отстраненность», хотя, у 25% (3 чел.) респондентов проявляются отдельные признаки симптома «Загнанность в клетку» и у 41,7% (5 чел.) некоторые признаки симптома «Личностная отстраненность».

Таким образом, можем сделать вывод, что у некоторых воспитателей, принимавших участие в диагностическом обследовании, в отдельных фазах эмоционального выгорания выявлены доминирующие симптомы. Так в фазе напряжения у педагогов Т.Г.Е. и Л.Г.А. доминирует симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств»; у респондента Л.Г.А. выражен симптом «неудовлетворенности собой».

В фазе резистенции у респондентов Ш.К.С.; С.О.И.; Т.М.Ф.; К.С.А. доминирующим является симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования»; у педагога Ш.К.С. сформировался симптом «эмоционально-нравственной дезориентации»; у воспитателя И.Е.В. выражен симптом «расширения сферы экономии эмоций»; у педагогов Ш.К.С.; Л.Г.А. доминирует симптом «редукции профессиональных обязанностей».

В фазе истощения у испытуемой М.Т.Ю. доминирует симптом «эмоционального дефицита»; у Л.Г.А. сформировался симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений».

Результаты диагностики воспитателей по методике определения психического выгорания А.А. Рукавишникова представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты диагностики психического выгорания воспитателей (по методике А.А. Рукавишникова)

Испытуемые	Психоэмоциональное истощение		Личностное отдаление		Профессиональная мотивация		Индекс профессионального выгорания	
	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
З.Л.О.	27	средний	18	средний	20	средний	65	средний
Ш.К.С.	39	средний	30	средний	20	средний	89	средний
К.С.А.	20	низкий	30	средний	43	оч. выс.	93	высокий
К.А.В.	25	средний	10	низкий	10	низкий	45	низкий
Б.Т.М.	35	средний	20	средний	20	средний	75	средний
М.Т.Ю.	25	средний	36	высокий	42	оч. выс.	103	высокий
Т.Г.Е.	30	средний	25	средний	15	средний	70	средний
И.Е.В.	20	низкий	35	высокий	30	высокий	85	средний
С.О.И.	37	средний	30	средний	36	оч. выс.	103	высокий
Т.М.Ф.	34	средний	30	средний	16	средний	80	средний
П.Н.Б.	29	средний	27	средний	19	средний	75	средний
Л.Г.А.	43	высокий	38	высокий	45	оч. выс.	126	оч. выс.

Согласно нормам, представленным в методике А.А. Рукавишникова, нами было выявлено, что для 1 педагога (Л.Г.А.) свойственен очень высокий уровень и для 3 воспитателей (К.С.А.; М.Т.Ю., С.О.И.) высокий уровень психоэмоционального истощения, которое проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении. У 7 респондентов (Ш.К.С.; Б.Т.М.; П.Н.Б.; Т.Г.Е.; И.Е.В.; Т.М.Ф.; З.Л.О.) диагностирован средний уровень психоэмоционального истощения. Их эмоциональные, физические и энергетические ресурсы близки к истощению; довольно часто проявляются раздражительность, холодность, равнодушие по отношению к детям и к окружающим. Только у 1 испытуемого (К.А.В.) эмоциональное истощение не выявлено (низкий уровень).

Относительно компонента психического выгорания «Личностное отдаление» можем отметить, что у 1 респондента (Л.Г.А) выявлен высокий уровень личностного отдаления, которое проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, негативизме по отношению к другим людям, социальной дезадаптации. Для 9 воспитателей (З.Л.О.; Ш.К.С.; К.А.В.; Б.Т.М.; М.Т.Ю.; П.Н.Б.; Т.М.Ф.; С.О.И.; Т.Г.Е.) свойственен средний уровень «личностного отдаления». Эти испытуемые могут проявлять повышенную

раздражительность и нетерпимость в ситуациях общения с коллегами, детьми, близкими. Для 2 педагогов (И.Е.В.; К.С.А.) личностное отдаление не свойственно.

У 4 педагогов (К.С.А.; М.Т.Ю.; С.О.И.; Л.Г.А.) выявлен очень высокий и у 1 респондента (И.Е.В.) высокий уровни психического выгорания по шкале «Профессиональная мотивация». Для этих испытуемых характерны низкая продуктивность профессиональной деятельности, пессимизм и незаинтересованность в работе, низкая самооценка профессиональной компетентности и успешности. У 6 воспитателей (З.Л.О.; Ш.К.С.; П.Н.Б.; Б.Т.М.; Т.Г.Е.; Т.М.Ф.) диагностирован средний уровень выгорания по шкале «Профессиональной мотивация». Периодически для них свойственно снижение уровня рабочей мотивации и энтузиазма, продуктивности педагогической деятельности. Только у одного педагога (К.А.В.) диагностирован низкий уровень по шкале «Профессиональная мотивация», т.е. признаки выгорания не выявлены.

Выраженность уровней профессионального выгорания у воспитателей ДООУ, обследованных по методике А.А. Рукавишникова, представлена на рисунке 3.

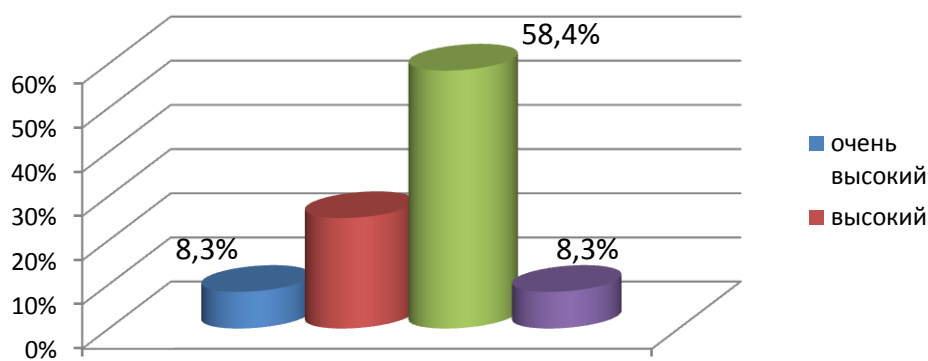


Рисунок 3 – Уровни профессионального выгорания у воспитателей ДООУ

Исходя из диагностических результатов, полученных по методике А.А. Рукавишникова, мы можем сделать вывод, что только у одного воспитателя ДООУ (8,3%) выявлен низкий уровень выгорания. Средний уровень профессионального выгорания диагностирован у 58,4% (7 чел.) обследованных

педагогов. Часть респондентов характеризуются высоким (25% – 3 чел.) и очень высоким (8,3% – 1 чел.) уровнями профессионального выгорания.

Таким образом, исходя из диагностических данных, мы можем сделать вывод, что у каждого из обследованных воспитателей, сформировались признаки симптомов эмоционального выгорания. Педагогу Л.Г.А. срочно необходима помощь квалифицированного психолога, т.к. у нее выявлены 6 выраженных и 5 складывающихся симптомов эмоционального выгорания. Остальным воспитателям необходимо участие в мероприятиях по профилактике синдрома эмоционального выгорания.

2.2 Тренинг как метод профилактики синдрома эмоционального выгорания у воспитателей ДОУ

Для профилактики синдрома эмоционального выгорания у воспитателей МБДОУ «Абалаковский детский сад №1 «Солнышко» нами была составлена программа психологического тренинга. Приведем ее описание.

Данная тренинговая программа направлена на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Программа рассчитана на 7 занятий по 2 часа каждое; общая продолжительность тренинговых занятий – 14 часов.

Занятие 1. «Знакомство с группой»

Цель: создание благоприятных условий для работы тренинговой группы, ознакомление участников с основными принципами работы, установление контакта с группой.

Ход занятия:

1. Упражнение «Наши ожидания».
2. Знакомство с правилами работы тренинговой группы.
3. Упражнение «Порядковый счет».
4. Упражнение «Путанка».
5. Упражнение «Стратегии самопомощи».
6. Упражнение «Промежуточная рефлексия».

7. Упражнение «Белое облако».
8. Упражнение «Чувство».
9. Упражнение «Список эмоций».
10. Упражнение «Улыбка».
11. Упражнение «Моечная машина».
12. Упражнение «Чему Я научился».
13. Рефлексия «Мне сегодня...».

Занятие 2. «Знакомимся с собой»

Цель: первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия; осознание участниками некоторых своих личностных особенностей и оптимизация отношения к себе и своей личности.

Ход занятия:

1. Упражнение «Приветствие».
2. Упражнение «История моего имени».
3. Упражнение «Минута на разговор».
4. Упражнение «Театр кабуки».
5. Информационная часть «Познавая себя, ты познаешь мир...».
6. Упражнение «Двери».
7. Упражнение «Трамвайчик».
8. Информационная часть «Формула успеха».
9. Медитация «Создание выразительного образа Я».
10. Упражнение «Осанка и улыбка».
11. Рефлексия занятия «Свободный отчет».

Занятие 3. «Взаимоотношения с работой»

Цель: осознание участниками отношения к своей работе.

Ход работы:

1. Приветствие «Имя».
2. Упражнение «Баланс реальный и желательный».
3. Упражнение «Я – дома, я – на работе».
4. Поле самодиагностики. Самодиагностика проявления признаков

выгорания.

5. Мини-дискуссия по подгруппам «Что мешает вам получать удовлетворение от профессиональной деятельности?».
6. Упражнение «Источники негативных переживаний на работе».
7. Упражнение: «16 ассоциаций».
8. Мини-дискуссия: «Для чего вы работаете?».
9. Психологическая поддержка и обратная связь.

Занятие 4. «Ступени мудрости переживаний»

Цель: знакомство с быстрыми и эффективными способами снятия внутреннего напряжения, приемами саморегуляции.

Ход занятия:

1. Упражнение «Приветствие».
2. Упражнение «Застольная беседа».
3. «Притча о волшебном кольце».
4. Упражнение «Таблица».
5. Упражнение «Это классно!».
6. Информационная часть «Естественные способы регуляции организма и саморегуляция».
7. Упражнение «А я счастлив».
8. Знакомство с банком способов саморегуляции и самовоздействия.
9. Рефлексия занятия «Свободный отчет».

Занятие 5. «Поллюбить себя»

Цель: прояснение «Я-концепции», развитие уверенности в себе; закрепление благоприятного отношения к себе.

Ход занятия:

1. Упражнение «Приветствие».
2. Упражнение «Я подарок для человечества».
3. Упражнение «Винегрет».
4. Упражнение «Зеркало».
5. Упражнение «Мои недостатки».

6. Упражнение «Я люблю себя».
7. Информационная часть «Все начинается с любви к себе».
8. Упражнение «Ода о себе».
9. Декларация собственной самооценности.
10. Упражнение «Я люблю себя».
11. Медитация «Здравствуй, Я любимый».
12. Упражнение «Формула любви к себе».
13. Рефлексия занятия «Свободный отчет». Домашнее задание.

Занятие 6. «Мудрость в повседневных контактах»

Цель: развитие коммуникативных способностей, осознание привычных способов общения, анализ ошибок межличностного взаимодействия; оптимизация межличностных отношений с коллегами, администрацией, членами семьи.

Ход занятия:

1. Упражнение «Молекулы».
2. Упражнение «Приветствие».
3. Упражнение «Как дела?».
4. Информационная часть. «Наши взаимоотношения с другими – это зеркало нас самих».
5. Упражнение «Мы – они».
6. Упражнение «Ассоциации».
7. Медитация «Кто тебя любит?».
8. Упражнение «Пустой стул».
9. Упражнение «Могу ли я представить?».
10. Упражнение «Чемодан».
11. Знакомство с техникой «Растворение обиды».
12. Упражнение «Карусель». Домашнее задание.

Занятие 7. «Саморегуляция»

Цель: повторение и закрепление знаний быстрых и эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.

Ход занятия:

1. Упражнение «Приветствие».
2. Вспомним способы саморегуляции.
3. Упражнение «Управление дыханием».
4. Техника дыхания «Пушинка».
5. Техника дыхания «Шарик».
6. Упражнение на расслабление различных групп мышц.
7. Упражнение «Сосуд с жидкостью».
8. Упражнение «Волна расслабления».
9. Упражнение «Оглянуться назад».
- 10 – 12. Упражнения «Образы для саморегуляции».
13. Упражнение «Поплавок».
14. Обратная связь. Подведение итогов.

Полное описание программы тренинга, направленного на профилактику синдрома эмоционального выгорания у воспитателей ДООУ, представлено в Приложении А. Как отмечают специалисты по психокоррекции и психотерапии именно тренинги являются эффективным методом предупреждения и преодоления синдрома эмоционального выгорания.

2.3 Рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания

У некоторых ученых сложилось мнение, что синдром эмоционального выгорания у представителей педагогических профессий неизбежен. Авторы считают, что данный феномен у педагогов возникнет непременно, это лишь вопрос времени.

Тем не менее, мы считаем, что надо предпринимать определенные меры по профилактике синдрома эмоционального выгорания. И здесь немаловажная роль отводится самому педагогу. По мнению Р.В. Овчаровой, соблюдая перечисленные ниже рекомендации, педагог может предотвратить

возникновение и развитие симптомов эмоционального выгорания, не допустив тем самым складывание синдрома как такового.

1) «Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей – успех, который повышает степень самовоспитания.

2) Использование «тайм-аутов». Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо «убежать» от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным.

3) Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к «выгоранию». Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь.

4) Профессиональное развитие и самосовершенствование. Одним из способов предохранения от синдрома эмоционального сгорания является обмен профессиональной информацией с представителями других служб. Вообще, сотрудничество даёт ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Для этого существуют различные курсы повышения квалификации, всевозможные профессиональные, неформальные объединения, конференции, где встречаются люди с опытом, работающие в других системах, где можно поговорить, в том числе и на отвлеченные темы.

5) Избегание ненужной конкуренции. В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большие карьерные устремления создают напряжение и тревогу, делает человека излишне

агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению синдрома эмоционального сгорания.

6) Эмоциональное общение. Когда педагог анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность «выгорания» значительно снижается, или этот процесс не так явно выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы педагоги в сложных педагогических ситуациях обменивались мнениями с коллегами и искали у них профессиональной поддержки. Если работник делится своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут найти для него разумное решение возникшей у него проблемы.

7) Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение или чрезмерное повышение массы тела усугубляют проявление синдрома эмоционального сгорания» [17, с. 114].

Действующим методом профилактики эмоционального выгорания является релаксация.

Релаксация – это расслабление (уменьшение напряжения, ослабление, облегчение). В современной психологической науке термином «релаксация» обозначают состояние покоя, связанного с полным или частичным мышечным расслаблением. Релаксация, по мнению ученых, выключает или замедляет «внутренние часы» организма человека как функционирующей системы, ограждая его от тревог и волнений.

Автор Е.В. Кузнецова, отмечает, что «...одним из самых надежных способов обучения релаксации является метод нервно-мышечной релаксации, который основывается на взаимозависимости между отрицательными эмоциями и мышечным напряжением. Если научиться правильно снимать избыточное мышечное напряжение, можно научиться и управлять своими эмоциями» [10, с. 63].

Обучение релаксации, как правило, осуществляется поэтапно.

На первом (базовом) этапе необходимо научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях при отсутствии помех.

Второй этап – обучение дифференцированной релаксации во время занятия какой-либо деятельностью (при чтении, письме и т.д.).

На третьем этапе необходимо научиться отслеживать напряжение разных групп мышц при различных эмоциональных состояниях (волнении, страхе, гневе и т.д.) и при помощи мысленной команды, незаметно для окружающих, расслаблять напрягающиеся мышцы [10, с. 64].

Приведем описание нескольких комплексов упражнений для релаксации.

Комплекс упражнений 1

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение с ускорением, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Осуществляйте при этом рефлексии своих ощущений.

2. Зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд; затем – расслабьте (тоже на 10 секунд).

3. Наморщите нос на 10 секунд.

4. Крепко сожмите губы, расслабьте.

Комплекс упражнений 2

Сядьте удобно, руки сложите на коленях, ноги поставьте на пол, найдите глазами предмет, на котором можно сосредоточить внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох (выдох должен быть значительно длиннее вдоха).

2. Закройте глаза. Снова просчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, что с каждым выдохом уменьшается и, наконец, полностью исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый Вами воздух окрашен в теплые пастельные цвета. С каждым выдохом цветной туман сгущается, постепенно превращаясь в облака.

4. «Плывите» по этим облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Дышите медленно, спокойно, отгораживаясь от всех Ваших волнений и проблем при помощи воображения.

Данный комплекс упражнений очень эффективен при стрессе и эмоциональном выгорании. Первую неделю целесообразно считать от 10 до 1. Вторую – от 20 до 1. Третью – от 30 до 1 и т.д. постепенно доведя счет до 50.

При выполнении релаксационных упражнений необходимо строго придерживаться режима времени. Их выполняют от 10 до 30 минут (не более) [10, с. 63].

В современной практической психологии существуют специальные направления, целью которых выступает разработка средств, техник и упражнений по формированию самоконтроля, а также снижения усталости и переутомления.

Одним из таких направлений выступает визуальная психотехника. Основным фактором этого направления является визуальный образ, который человек сознательно создает в своем воображении. Конкретное содержание создаваемого визуального образа насыщается эмоциональным отношением жизни человека, тем, какие детали и образы он помнит, что ему важно и дорого в его воспоминаниях.

Основание техник регулирования эмоциональной сферы и получение осязаемого психотехнического результата связано с выполнением следующих условий.

1. Регулярность психотехнических упражнений (первые положительные результаты возникают через несколько дней).
2. Оценка и выбор тех упражнений, которые понравились и показались эффективными.

3. Применение упражнений утром, сразу после сна или вечером, перед сном, а также при возникновении напряженных моментов в течении дня.
4. Продолжительность упражнений должна быть в среднем от 4-15 минут.

Приведем пример психотехнического упражнения.

Упражнение «Проблема»

Упражнение направлено на снижение субъективной значимости проблемной ситуации для человека, достижения им внутреннего спокойствия и адекватного отношения к существующей проблеме. Упражнение выполняется в течение 10-15 минут.

1. Займите удобную позу, закройте глаза. Постарайтесь представить следующие образы-картинки.

2. Подумайте о своей проблеме, которая в последнее время волнует и мучает вас больше всего. Кратко сформируйте эту проблему для себя в 2-3 словах.

3. Представьте лицо человека, с которым вы недавно обсуждали свою проблему. Вспомните, о чем он говорил и что вы ему отвечали. Воспроизведите в своем воображении обстановку комнаты, время и содержание беседы.

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

5. Когда ваша «картинка» расширится и станет для вас отчетливой, включите в нее ваше представление о городе, в котором вы живете, подумайте также обо всей стране, ее огромных пространствах и людях, населяющих города, села, деревни. Расширяя свое воображения, представьте теперь всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.

6. Двигайтесь дальше к расширению «картинки»: подумайте о нашей Солнечной системе – огромном пылающем Солнце и планетах, вращающихся вокруг него. Постарайтесь почувствовать бесконечность Галактики и ее равнодушное «спокойствие» и даже безразличие к существованию каких то маленьких человеческих существ, населяющих Землю ...

7. Продолжая удерживать в своем воображении это переживание необъятной глубины Космоса, снова подумайте о своей проблеме. Постарайтесь сформулировать ее в 2-3 словах.

Одним из эффективных способов, способствующих профилактике эмоционального выгорания, является дыхательная гимнастика. 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. Приведем примеры дыхательных упражнений.

Упражнение 1

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

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержка дыхания перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

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

Упражнение 2

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии **10-15 см** висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Упражнение 3

Поскольку в ситуации стресса, раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох, то:

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

Упражнение 4. «Концентрация на медитативном дыхании»

Примите удобную позу. Расслабьте тело, Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: « Я чувствую свой вдох, чувствую выдох».

Несмотря на простоту, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

Используя вышеописанные способы, педагог может предотвратить развитие синдрома и симптомов эмоционального выгорания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что одной из серьезных проблем современного образования является эмоциональное выгорание педагогов. Синдром эмоционального выгорания, характеризующийся эмоциональной сухостью педагога, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей детей, оказывает достаточно сильное влияние на характер профессионального общения педагога.

Синдром эмоционального выгорания – это длительное, неблагоприятное для развития личности состояние, связанное с недостаточным, противоречивым и негативным воздействием на него внешних обстоятельств и завышенными требованиями к себе.

В психологии феномен «эмоционального выгорания» описан как специфический вид профессионального хронического состояния лиц, работающих в сфере «человек – человек». Согласно современным данным, под «психическим выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

Первоначально термин «эмоциональное выгорание» определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности. Затем феномен «эмоционального выгорания» был детализирован, и в результате был выделен синдром эмоционального выгорания.

Разделяя позицию Е.В. Кузнецовой, под синдромом эмоционального выгорания мы понимаем «...процесс постепенной утраты эмоциональной, и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы» [10, с. 15].

Эмоциональное выгорание – динамический процесс и возникает поэтапно.

Первый этап (фаза) – нервное (тревожное) напряжение, возникающее в результате хронической психоэмоциональной атмосферы, дестабилизирующей обстановки, повышенной ответственности. Для фазы напряжения свойственны: симптом переживания психотравмирующих обстоятельств; симптом неудовлетворенности собой; симптом «загнанности в клетку» и симптом тревоги и депрессии.

Второй этап – резистенция, то есть сопротивление, когда человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений. Данная фаза характеризуется симптомами неадекватного избирательного эмоционального реагирования; эмоционально-нравственной дезориентации; расширения сферы экономии эмоций и редукции профессиональных обязанностей.

Третий этап – истощение, которое проявляется в оскудении психических ресурсов, снижении эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным. В момент фазы истощения проявляются симптом эмоционального дефицита; симптом эмоциональной отстраненности; симптом личностной отстраненности, или деперсонализации; симптом психосоматических и психовегетативных нарушений.

Профессия педагога предполагает активное коммуникативное взаимодействие, следовательно, педагоги, в том числе и воспитатели дошкольных образовательных организаций, в наибольшей степени подвержены влиянию эмоционального выгорания. Поэтому, особенно актуальной и значимой является диагностика симптомов эмоционального выгорания и его своевременная профилактика.

Нами было проведено экспериментальное исследование проявлений симптомов эмоционального выгорания у воспитателей МБДОУ «Абалаковский детский сад №1 «Солнышко».

В результате диагностики воспитателей по опроснику на выгорание было выявлено, что для 8,4% педагогов характерно эмоциональное истощение; для

41,7% респондентов характерна редукция личных достижений.

Относительно выраженности у воспитателей ДООУ симптомов эмоционального выгорания, можем отметить следующее. У 25% воспитателей выражен симптом «Переживание психотравмирующих обстоятельств». Для 16,7% испытуемых характерно проявление симптома «Неудовлетворенность собой». У 8,3% респондентов проявляется симптом «Тревога и депрессия». Для 33,3% воспитателей свойственно проявление симптома «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование». У 33,3% респондентов сложился симптом «Эмоционально-нравственная дезориентация». У 25% педагогов проявляется симптом «Расширение сферы экономии эмоций». У 25% испытуемых выражен симптом «Редукция профессиональных обязанностей». Для 33,3% респондентов свойственно проявление симптома «Эмоциональный дефицит». У 16,7% воспитателей сложился симптом «Эмоциональная отстраненность». Для 16,7% педагогов характерен симптом «Психосоматические и психовегетативные нарушения».

Надо отметить, что в обследованной группе воспитателей ДООУ ни у кого не выявлены сформированные симптомы «Загнанность в клетку» и «Личностная отстраненность», хотя, у отдельных педагогов и проявляются некоторые признаки этих симптомов.

По методике определения психического выгорания А.А.Рукавишникова только у одного воспитателя ДООУ выявлен низкий уровень выгорания. Средний уровень профессионального выгорания диагностирован у 58,4% обследованных педагогов; 25% воспитателей характеризуются высоким и 8,3% очень высоким уровнями профессионального выгорания.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что у каждого из обследованных воспитателей, сформировались отдельные признаки симптомов эмоционального выгорания. Одному воспитателю срочно необходима помощь квалифицированного психолога, т.к. у нее выявлены 6 выраженных и 5 складывающихся симптомов эмоционального выгорания. Остальным

воспитателям необходимо участие в мероприятиях по профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Исходя из результатов диагностического обследования воспитателей МБДОУ «Абалаковский детский сад №1 «Солнышко», нами была составлена программа психологического тренинга и рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания, которые предоставлены администрации детского сада для дальнейшей работы с воспитателями.

Таким образом, цель нашей работы достигнута, задачи реализованы в полном объеме.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – Москва : «Филинь», 2007. – 196 с.
2. Вачков, И. В. Психология тренинговой работы / И. В. Вачков. – Москва : Эксмо, 2007. – 416 с.
3. Водопьянова, Н. Е. От выгорания к обновлению: опыт и перспективы изучения синдрома профессионального выгорания в России / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова // Национальный психологический журнал. – 2013. – № 11. – С. 126-130.
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – Санкт-Петербург : Питер Пресс, 2014. – 336 с.
5. Вологжанина, О. М. Особенности эмоционального выгорания педагогов с разными типами акцентуаций характера / О. М. Вологжанина, А. М. Павлова // Психология сегодня – 2013: мат-лы XI регион. науч.-практ. конф. студентов и аспирантов, Екатеринбург, 16-17 апреля 2013 г. / отв. за выпуск А. М. Павлова. – Екатеринбург : РиГиППУ, 2013. – С. 46-48.
6. Горбатова, Е. А. Теория и практика психологического тренинга / Е. А. Горбатова. – Санкт-Петербург : Речь, 2015. – 320 с.
7. Грановская, Р. М. Элементы практической психологии / Р. М. Грановская. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 656 с.
8. Евтихов, О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. – Санкт-Петербург : Речь, 2014. – 410 с.
9. Иванова, Н. Психологическое самочувствие воспитателя / Н. Иванова, Е. Голубева // Дошкольное воспитание. – 2014. – № 8. – С. 11-13.
10. Кузнецова, Е. В. Психология стресса и эмоционального выгорания / Е. В. Кузнецова, В. Г. Петровская, С. А. Рязанцева. – Куйбышев : КФ ГБОУВПО «НГПУ», 2015. – 96 с.

11. Львова, Ю. Л. Социально-педагогические проблемы развития профессиональной и общественной активности учителей / Ю. Л. Львова. – Москва : Сфера, 2012. – 220 с. (12)
12. Лэнгле, А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Вопросы психологии. – 2013. – № 2. – С. 3-16.
13. Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. – Москва : Изд-во Института психотерапии, 2014. – 320 с.
14. Маркова, А. К. Психология труда учителя / А. К. Маркова. – Москва : Сфера, 2009. – 423 с.
15. Маслач, К. Выгорание: многомерная перспектива / К. Маслач, М. Лейтер. – Москва : Изд-во Института психотерапии, 2009. – 150 с.
16. Мушастая, Н. В. Синдром профессионального выгорания: основные интерпретации и научные подходы / Н. В. Мушастая. – Ростов на Дону : Изд-во ЮФУ, 2014. – 119 с.
17. Овчарова, Р. В. Технологии работы школьного психолога с педагогическим коллективом / Р. В. Овчарова. – Курган: изд-во Курганского гос. ун-та, 2006. – 187 с.
18. Оганесян, Н. Т. Методы активного социально-психологического обучения: тренинги, дискуссии, игры / Н. Т. Оганесян. – Москва : Сфера, 2013. – 217 с.
19. Орел, В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В. Е. Орел // Психологический журнал. – 2014. – № 1. – С. 21-25.
20. Орел, В. Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии. – Ярославль : изд-во ЯГУ, 2011. – С. 76-97.
21. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2013. – 329 с.
22. Осухова, Н. Г. Сгоревшие на работе / Н. Г. Осухова // Школьный психолог. – 2012. – № 9. – С. 8-14.

23. Подсадный, С. А. Развитие научных представлений о синдроме выгорания / С. А. Подсадный, Д. Н. Орлов // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под. ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла и др. – Курск : ИНФО, 2013. – С. 13-34.
24. Профессиональная деформация личности / сост. А. В. Коваленко, Л. А. Шиканов. – Томск : Изд-во ТГПУ. – 2013. – 90 с.
25. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / авт.-сост. О. И. Бабич. – Волгоград : Учитель, 2014. – 218 с.
26. Рогинская, Т. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. Рогинская // Мир психологии. – 2012. – № 1. – С. 57-60.
27. Самоукина, Н. В. Карьера без стресса / Н. В. Самоукина. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 178 с.
28. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва : Сфера, 2009. – 123 с.
29. Серегина, А. Д. Проблема синдрома эмоционального выгорания в современном обществе / А. Д. Серегина // Психология в России и за рубежом : материалы междунар. заоч. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.) / под общ. ред. Г.Д. Ахметовой. – Санкт-Петербург : Реноме, 2011. – С.87-89.
30. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под. ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла и др. – Курск : ИНФО, 2013. – 336 с.
31. Трущенко, М. Н. К вопросу о синдроме выгорания: традиционные подходы исследования и современное состояние проблемы / М. Н. Трущенко // Психология: традиции и инновации: материалы междунар. заоч. науч. конф. (г. Уфа, октябрь 2012 г.) / под общ. ред. Г. Д. Ахметовой. – Уфа: Лето, 2012. – С. 96-100.

32. Форманюк, Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. – 2014. – № 6. – С. 36-48.
33. Юдчиц, Ю. К проблеме профессиональной деформации / Ю. Юдчиц // Журнал практического психолога. – 2013. – № 7. – С. 18-23.
34. Яценко, Т. С. Глубинная психокоррекция и предубеждение психического выгорания / Т. С. Яценко, Б. Ю. Иваненко, И. С. Евтушенко. – Киев: Главник, 2008. – 176 с.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ:

35. Борисова, М. В. Психологические детерминанты психического выгорания у педагогов [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Борисова Мария Владимировна. – Ярославль, 2013. – Режим доступа: <http://www.lib.ua-ru.net/>
36. Вид, В. Д. Реакции на стресс [Электронный ресурс] / В. Д. Вид, Ю. В. Попов. – Режим доступа: <http://psyinst.ru/library>
37. Дубиницкая, К. А. Социально-психологические факторы формирования и проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов и воспитателей дошкольных образовательных учреждений [Электронный ресурс] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Дубиницкая Кристина Александровна. – Москва, 2011. – Режим доступа: <http://dissland.com/>
38. Иевлева, С. Когда обожжены нервы [Электронный ресурс] / С. Иевлева, Т. Шаталова. – Режим доступа: <http://www.pedlib.ru/>
39. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Справочник по управлению персоналом [Электронный ресурс] / К. Маслач. – Режим доступа: www.mgeneral.com
40. Мерзлякова, Д. Р. Пути воздействия синдрома выгорания учителя начальных классов на личностные характеристики и учебную деятельность учеников [Электронный ресурс] / Д. Р. Мерзлякова // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». – 2014. – № 2. – С. 1-9. – Режим доступа: www.psyedu.ru/

41. Орел, В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования [Электронный ресурс] / В. Е. Орел // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2013. – № 3. – Режим доступа: <http://psyjournal.ru>
42. Сахновская, О. С. Профессионализм и синдром профессионального выгорания [Электронный ресурс] / О. С. Сахновская. – Режим доступа: [psychoanalitiki.ru.html](http://psychoanalitiki.ru/html)
43. Тренинг личной эффективности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psyoffice.ru/4-1-1685.htm>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Программа тренинга профилактики синдрома эмоционального выгорания у воспитателей ДОУ

Цель – профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Программа рассчитана на 7 занятий по 2 часа каждое; общая продолжительность тренинговых занятий – 14 часов.

Занятие 1. «Знакомство с группой»

Цель занятия: создание благоприятных условий для работы тренинговой группы, ознакомить участников с основными принципами работы, установление контакта с группой.

Ход занятия

1. Упражнение «Наши ожидания».

Цель: выявление ожиданий участников. Корректировка запроса. Каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Что Вы ждете от этого тренинга? (Каждый участник записывает свои ожидания в правой колонке на листке)

Что Вы готовы вложить в тренинг? (Каждый участник записывает в правой части листа свой вклад в тренинг)

Участники по кругу зачитывают свои ожидания от тренинга и вклад.

То, что мы с Вами записали, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое также будет зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с Вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

«Что общего». Выбирается один из участников в качестве водящего. Педагоги говорят вслух, что у них есть общего (в деталях одежды, в причёске, в характере) с данным человеком.

2. Знакомство с правилами работы тренинговой группы.

3. Упражнение «Порядковый счет».

Это упражнение помогает установить зрительный контакт со всеми участниками. Все сидят в кругу, один человек говорит «один» и смотрит на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит «два» и смотрит на другого.

4. Упражнение «Путанка».

Ведущий ставит рядом 2-3 стула и предлагает участникам всем сесть на них по его команде. Когда все сели (можно садиться на колени друг другу) предлагается поднять вверх левую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Теперь нужно поднять вверх правую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Когда все руки, осторожно, не расцепляя, но и не выворачивая рук, встать со стульев, отойти немного в сторону и распутаться. В результате получится один или два круга, либо цепочка.

5. Упражнение «Стратегии самопомощи».

1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»

2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

Первый список может выглядеть так:

- играю со своими детьми
- читаю, лежа на диване
- работаю в саду

Второй список может выглядеть так:

- играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и радость
- работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы
- встречаюсь с друзьями, стараюсь оценить роскошь человеческого общения и т.д.
- встречаюсь с друзьями

– смотрю телевизор

6. Упражнение «Промежуточная рефлексия».

Представьте себя каким-нибудь предметом в зависимости от того настроения, в котором вы находитесь в данный момент. Закрасьте его в любой цвет. Опишите, настроение этого предмета.

Участники по кругу описывают свои предметы.

7. Упражнение «Белое облако».

«Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него, и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы – маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе».

8. Упражнение «Чувство».

Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа.

Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок. Должны высказаться все участники. Каждый изображает несколько чувств.

Вопросы для обсуждения:

- Воспринимали ли вас адекватно?
- Почему возникали затруднения в определении чувства?
- Расскажите о своих впечатлениях.

9. Упражнение «Список эмоций».

Группе предлагается назвать как можно больше слов, обозначающих эмоции. Затем кто-то выходит и изображает эмоцию мимикой и жестами. Все отгадывают. Первый отгадавший показывает свою эмоцию.

Усложнение: Упражнение проводится в кругу. Один человек называет эмоцию — все ее показывают.

Вопросы для обсуждения:

- Какое слово было труднее всего показать?
- У всех ли было одинаковое выражение лица при изображении эмоции? Почему?
- Могут ли люди испытывать одни и те же эмоции и иметь совершенно разное выражение лица? Когда? (Привести пример.)

10. Упражнение «Улыбка».

Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

11. Упражнение «Моечная машина».

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

12. Упражнение «Чему Я научился».

Предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

- Я научился...
- Я узнал, что...
- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Мне нравится, что...
- Я был разочарован тем, что...
- Самым важным для меня было...

Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

13. Рефлексия «Мне сегодня...».

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...», оправдались ли ваши ожидания?

Подведение итогов занятия.

Занятие 2. «Знакомимся с собой»

Цели: создание благоприятных условий для работы, первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия; осознание участниками некоторых своих личностных особенностей и оптимизация отношений к себе и своей личности.

Ход занятия

1. Упражнение «Приветствие».

Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), ты представляешь...».

2. Упражнение «История моего имени».

Каждому участнику предлагается рассказать историю, связанную с его именем (настоящую или придуманную), которая поможет группе запомнить имя.

В завершение тренер спрашивает у участников, что запомнилось и почему.

3. Упражнение «Минута на разговор».

Участники тренинга делятся на две команды, садятся в два круга (внутренний остается неподвижным). Члены внешнего круга, выполнив задание-беседу, пересаживаются к следующим участникам для продолжения разговора. Темы беседы: погода, дети, любовь, работа, начальник, мода.

4. Упражнение «Театр кабуки».

Участники делятся на две команды. Команды договариваются, кого будут изображать: Принцессу, Дракона или Самурая. Ведущий показывает командам движения, характерные для указанных персонажей.

Принцесса кокетливо делает реверанс. Дракон с устрашающим видом, поднимая руки вверх, шагает вперед. Самурай делает движение взмаха саблей.

После того как команды выбрали себе роли (так, чтобы не услышали соперники), ведущий сообщает: «Принцесса очаровывает самурая. Самурай убивает дракона. Дракон съедает принцессу». Затем команды выстраиваются в две шеренги друг напротив друга и по команде ведущего характерными движениями изображают роли, которые выбрали.

По одному очку получает команда, чья роль оказывается выгодной. Побеждает та команда, которая набрала больше очков.

5. Информационная часть «Познавая себя, ты познаешь мир...».

Древние мудрецы говорили, что, «изучая себя, мы изучаем мир». Зная свои достоинства и недостатки, мы можем использовать их себе во благо: в нужный момент обойти препятствие, избежать конфликта, сэкономить силы и нервы, не «рвать» понапрасну сердце, постигать новое и продуктивно работать, отдыхать, расслабляться и т.д. Никто из нас не знает себя полностью, мнение посторонних и гороскопы тоже не всегда объективны. Кроме того, у нас нет оснований думать, что мы рационально используем знания о себе.

Изучать себя с ленцой, без напряжения мысли, оставляя размышления о собственной персоне на потом, можно всю жизнь.

Изучать самого себя нужно добросовестно, скрупулезно, применяя интуицию как в этом процессе непосредственно, так и при использовании знаний о себе в жизни.

Проведите эксперимент: напишите все, что знаете о себе, в дневнике или просто на листке бумаги и возвращайтесь к написанному в конце каждого месяца. Обратите внимание на интересный факт: знания о себе меняются в зависимости от настроения, становятся глубже с приобретением жизненного опыта, забываются, если их не фиксировать и не корректировать.

6. Упражнение «Двери».

Закрыв глаза, поочередно представлять себе двери разного цвета (красную, голубую, белую, черную, зеленую, оранжевую), при этом отмечая:

- Какой она формы?
- Открыта или закрыта?
- Хочется в нее войти или не хочется?
- Из чего она сделана?
- Что находится за этой дверью?

Интерпретация:

Красная дверь – детство.

Голубая дверь – будущее.

Белая дверь – болезнь, смерть.

Черная дверь – секс.

Зеленая дверь – родные, друзья.

Оранжевая дверь – работа, учеба.

7. Упражнение «Трамвайчик».

Все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я еду». Следующий участник, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже». Третий участник говорит: «А я зайцем», а четвертый заявляет: «А я с... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, торопится сесть на пустой стул, и все по аналогии повторяется сначала.

8. Информационная часть «Формула успеха».

Знаете, чем отличается неудачник от человека, обреченного на успех? В подходе к ситуации. «Вначале мне дай, а потом я скажу тебе спасибо», то есть радуется только после того, как получит результат. Это логично! Эффект получен, вера появляется, потом настроение улучшается и, естественно, «мышечный корсет» (осанка, мимика) будет как у победителя. Лицо становится довольным, сияет улыбка.

Схема поведения типичного несчастливца:

Вначале результат, потом вера.

Тогда – хорошее настроение, «мышечный корсет», свойственный счастливому человеку.

Вы готовы поставить все вверх ногами?

Вначале принимаем мышечный корсет, то есть распрямляем спину. Расправляем плечи и растягиваем рот до ушей. Другими словами, сознательно создаем осанку и мимику победителя. Затем искусственно вызываем внутреннее состояние радости. Далее формируем мысленный образ успеха – усилием воли заставляем себя в него поверить.

При таком поведении результат сам собой, даже не спрашивая вашего разрешения, будет всегда при вас.

Итак, формула действия человека, который обречен на успех:

Волевое принуждение. «Мышечный корсет». Настроение. Вера. Результат!

Существует центр синхронизации мышц, настроения и мыслей. Что легче: поднять настроение, изменить мысли или удерживать мышцы в определенном положении? Настроение можно сравнить с ртутной каплей, податливой любому движению и такой же ядовитой. Его можно удерживать несколько секунд. Мыслительный процесс напоминает вокзальную площадь в оживленный день! Все снуют туда-сюда, все находится в хаотичном движении. Мыслями управлять очень сложно. Значит, пойдем по пути наименьшего сопротивления. Будем усилием воли управлять мышцами, то есть удерживать «мышечный корсет».

9. Медитация «Создание выразительного образа Я».

Станьте прямо, закройте глаза и сосредоточьте всё внимание на своих телесных ощущениях. Представьте, что все ощущения принадлежат красивому молодому деревцу. Ощутите себя этим молодым деревцем.

Почувствуйте, как жизненная энергия питает всё ваше тело. Живительная сила, поступает через ноги, проходит через всё тело...

И заполняет тело энергией снизу доверху. Энергия наполняет каждую клеточку организма свежестью и бодростью.

Ощутите, как организм жадно впитывает эту живительную энергию.

Весь организм оживает, пробуждается от спячки. Грудь медленно распрямляется. Плечи сами собой опускаются.

Хочется сделать вдох полной грудью (глубокий вдох и свободный выдох).

Тело медленно и плавно выпрямляется. Позвоночник принимает идеальное положение. Осанка становится стройной. Шея принимает удобное положение. Плечи опускаются, голова выпрямляется.

Деревце всем своим естеством тянется к солнцу, к теплу, к радости, к насыщенной жизни.

Ощутите это состояние пробуждения и мысленно произнесите:

«Я – сильная, активная, целеустремлённая личность.

Я открыта для новой, яркой и насыщенной жизни. Я живу здесь и сейчас, каждую минуту, каждую секунду. Я ощущаю, как живительная энергия распространяется по всему телу.

Каждое мгновение я ощущаю новый прилив силы и бодрости».

Организм пробуждается от спячки! Насладитесь этим пробуждением!

Сделайте глубокий вдох, затем с выдохом потянитесь всем телом вверх.

Потянитесь с удовольствием!

Сделайте ещё один глубокий вдох и ещё раз потянитесь вместе с выдохом.

Насладитесь бодростью и приятным чувством пробуждения! Сделайте встряхивающее движение всем телом! Сделайте это с наслаждением! Откройте глаза!

Посмотрите на лица друг друга. Произошли какие-либо изменения во внешнем образе? Что вы испытывали в процессе игры? Появились ли новые ощущения?

10. Упражнение «Осанка и улыбка».

Царственная осанка и сиятельная улыбка, на голове – прямо таки корона. Научитесь так сидеть, ходить, говорить, вставать, знакомиться, прощаться. Очень короткое задание и очень большая работа. Не расталкивая других – царственно заполнять пространство: собой, своим телом, своим голосом, излучаемым светом и силой энергетики. Самое интересное в этом упражнении – поиск необходимого внутреннего самоощущения.

Постановке правильной осанки помогает любая прямая стена. Подошли, прислонились к ней затылком, расправили по ней плечи, втянули живот и приблизили к стене поясницу, после чего отошли от стены и походили, стараясь дышать и чувствовать себя естественно.

Другой хороший способ – перенести вес тела на носки, подобрать ягодички и поднять диафрагму так, чтобы появилось ощущение поршенька, столбиком распирающего изнутри

грудную клетку в опоре на солнечное сплетение. Все, это держит, а вы можете расслабиться. Плечи свободные, вы энергичны, дыхание свободное.

Еще один способ – представьте, что у вас есть три невидимых друга, которые всегда помогают вам при ходьбе. Один из них легонько подталкивает вас в спину в районе крестца, второй летит на крыльях впереди, где-то на уровне груди, и слегка влечет вас за собой. Третий летит над головой и слегка тянет вверх.

Помните, что идеальное положение тела зависит от идеального положения груди. Сделайте глубокий вдох, на некоторое время задержите дыхание. Медленно выдохните животом, сохраняя положение грудной клетки в положении вдоха. Вот это и есть идеальное положение груди!

Чтобы голова держалась на гордой, высокой шее, дома положите на голову детский кубик или книгу и походите, чтобы предмет не падал. Когда получится, запомните ощущения. На улице – смотрите на третьи этажи и старайтесь оставить взгляд глаз на этом уровне.

Итак, чуть с юмором. Убираете с лица очень умное выражение. Попробуйте создать утверждение, что вы самый, самый, самый прекрасный в мире человек. Плечи расправьте и опустите, спину выпрямите, лопатками зажмите грецкий орех и держите его, чтобы не упал. Так всегда и ходите. Проверьте мимику. Улыбаетесь? Отлично! Правую руку поднимаем над головой, с небес достаем корону и надеваем ее.

Итоговый тест: когда у вас царственная осанка и сияющая улыбка, вы можете свободно идти в толпе, куда хотите, пересекая любые потоки и ни с кем не сталкиваясь, потому что люди уступают вам дорогу. Проверьте!

11. Рефлексия занятия «Свободный отчет».

Занятие 3. «Взаимоотношения с работой»

1. Приветствие «Имя».

Каждый участник по кругу называет последовательно имена всех, кто уже представился до него, последним называет свое имя.

2. Упражнение «Баланс реальный и желательный».

Предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).

В другом круге – их идеальное соотношение.

Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось?

Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?

От кого или от чего это зависит?

3. Упражнение «Я – дома, я – на работе».

Разделить лист пополам. Составить 2 списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Как вариант можно предложить составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Проанализировать:

- похожие черты,
- противоположные черты
- одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях
- отсутствие общих черт
- какой список было составлять легче; какой получился объемнее?
- каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т.д.

Комментарий: эти упражнения позволяют участникам посмотреть на их взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии.

4. Поле самодиагностики. Самодиагностика проявления признаков выгорания.

Присутствующим предлагается оценить себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака. Оценка имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем больше клеточек около него закрашивается. Поле самодиагностики заполняется самостоятельно, на обсуждение не выносятся.

5. Мини-дискуссия по подгруппам «Что мешает вам получать удовлетворение от профессиональной деятельности?».

- Разделиться на подгруппы по 3-5 человек. Составить перечень барьеров, препятствующих получению удовлетворения от профессиональной деятельности

- Представить их для записи на доске, разделяя на организационные и индивидуальные.

6. Упражнение. Для того, чтобы получить материал для анализа собственных источников негативных переживаний на работе (посмотреть на них «со стороны»), а также для последующего выявления ресурсов проф. деятельности, предлагается выбрать один из записанных на доске «барьеров» (наиболее актуальный, либо другой, если его нет в общем списке) и изобразить в виде рисунка, схемы, символа. Желаящие могут поделиться впечатлениями, но основной анализ изображений состоится после следующего упражнения.

7. Упражнение: «16 ассоциаций».

Горизонтальный лист формата А4 делится на 5 равных вертикальных колонок. В первой колонке записывается 16 ассоциаций на слова «моя работа». Во второй колонке пишутся ассоциации на слова из первой колонки, объединяя их попарно: ассоциация на первое и второе слова, ассоциация на третье и четвертое слова, затем на пятое и шестое и т.д. Таким образом, во второй колонке получается уже восемь ассоциаций. В третьей колонке процедура повторяется, с тем лишь различием, что ассоциации находятся на пары из второй колонки, – в третьей колонке получаем 4 слова. Продолжаем до тех пор, пока в последней, пятой, колонке не останется только одна ассоциация. Ее также необходимо изобразить в виде схематического рисунка.

Теперь у каждого есть два изображения – рисунок помехи к удовлетворению от работы и образное ассоциативное представление о самой работе. Их необходимо сравнить, выделить общие и различные элементы, проанализировать с точки зрения наличия сильных и слабых черт, возможных направлений роста.

8. Мини-дискуссия: «Для чего вы работаете?»

Упражнение: Три рисунка «Я работаю педагогом»

- начало трудового пути (или представления студента, если у специалиста совсем маленький опыт работы)

- в настоящее время

- через 5 лет

Присутствующие делятся в первую очередь собственными ощущениями от своих рисунков. Важно, чтобы они сами смогли увидеть возможные различия в содержании, разработанности, цветовой гамме изображенного.

9. Психологическая поддержка и обратная связь. Каждому присутствующему дается лист тонированной бумаги А4. Его надо разделить на 4 части. На трех написать послания трем сидящим справа после него участникам круга. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. На четвертой части листка формулируется впечатление от прошедшего занятия – это для тренера. Оно может иметь либо конструктивную, либо эмоциональную направленность. Листочки передаются адресатам.

Занятие 4. «Ступени мудрости переживаний»

Цель: знакомство с быстрыми и эффективными способами снятия внутреннего напряжения, приемами саморегуляции.

Ход занятия

1. Упражнение «Приветствие»

Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), мне приятно тебе сказать...».

2. Упражнение «Застольная беседа».

Участники свободно двигаются по помещению. Тренер воссоздает дух застольной беседы, описав ресторан, известный приятной атмосферой и изысканной кухней. Затем перевоплощается в «старшего кельнера» и говорит: «Столик на двоих!». Это означает, что каждый участник должен найти себе пару – того, кто стоит ближе всех. Партнеры представляются друг другу и обсуждают тему «Какую пищу я предпочитаю?». Затем дается команда: «Столик на четверых!», и каждая пара должна объединиться с какой-нибудь другой. Они называют свои имена и беседуют на тему «Чем я охотнее всего занимаюсь в свободное время?». Следующий этап игры – «Столик на восьмерых». Пусть все квартеты объединяются попарно. Участники знакомятся друг с другом и затем ведут беседу на тему «Место, которое я обязательно хотел бы посетить».

Обмен впечатлениями:

- Что я узнал о других членах группы?
- Что было особенно интересным и неожиданным?

3. «Притча о волшебном кольце».

Эта притча об одном могущественном царе, властителе необозримых земель. Как-то однажды почувствовал себя царь расстроенным. Тогда созвал он всех своих мудрецов и обратился к ним: «Неведома мне причина, но что-то велит мне искать особое кольцо, которое сможет успокоить мою душу. И это кольцо должно быть таково, чтобы в несчастье оно радовало меня и поднимало мне настроение, а в радости, когда бы я ни бросал на него свой взгляд, печалило». И стали мудрецы совещаться, и глубоко задумались. В конце концов, спустя некоторое время они поняли, какое кольцо хотел иметь их властелин.

Вам предлагается побывать в роли мудрецов и решить, какое же кольцо хотел иметь царь. (Обсуждение.) И принесли они кольцо царю своему. И сияла на нем надпись: «И это пройдет».

4. Упражнение «Таблица».

Не ситуация, а то, как мы нее реагируем, определяет качество вашей жизни. Пока мы убеждены, что наша жизнь предопределена окружением или удачей, мы остаемся бессильными. Ключ к ощущению личной силы – знать, что если вы и не можете контролировать ситуацию, то в ваших руках абсолютный контроль над своей реакцией на нее.

Каждый раз, когда у нас возникает конфликтная ситуация, мы действуем в ней в соответствии с собственным опытом, темпераментом, с наличием в той или иной степени ресурсного состояния.

Обратим внимание на таблицу. В первой графе вы запишите ситуации, которые вызывают у вас стрессовую реакцию; во второй графе – ваши чувства в этот момент (досаду, раздражение, безысходность, злость, вину, беспомощность, бессилие, страх, некомпетентность); в третьей – как вы обычно выходите из подобной ситуации.

Есть очень много мудрости в рассуждении: «Тот, кто имеет за чем жить, может вынести любое как».

5. Упражнение «Это классно!».

Все участники становятся в круг. Один участник выходит на середину и продолжает фразу: «Жизнь научила меня...», а остальные участники после каждого высказывания выбрасывают вперед руку с выставленным вверх пальцем и произносят: «Это классно!».

6. Информационная часть «Естественные способы регуляции организма и саморегуляция».

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом, не зная, какими научными словами это называется. Это – естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, спонтанно, помимо сознания человека, поэтому иногда их еще называют неосознаваемыми.

Наверняка вы интуитивно используете многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. А есть ли приемы, которые можно применять и во время работы? Да. Для начала важно разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса вы владеете.

7. Упражнение «А я счастлив».

Все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я счастлив». Следующий, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже», третий участник говорит: «А я учусь у... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, бежит на пустой стул и называет способ поднятия настроения, затем все по аналогии повторяется сначала.

Обсуждение. Какой из предложенных способов поднятия настроения показался вам наиболее интересным?

Выделяют следующие естественные приемы регуляции организм:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

А специалисты, занимающиеся проблемой регуляции эмоциональных состояний, нервно-психической напряженности, для управления ими используют специальные приемы сознательно. Именно их и называют методами саморегуляции (или способами самовоздействия), подчеркивая в них активное участие человека.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Таким образом, саморегуляция может осуществляться с помощью четырех основных средств, используемых по отдельности или в различных сочетаниях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения, способствующим полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма.

8. Знакомство с банком способов саморегуляции и самовоздействия.

I. Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

- Управление дыханием. Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленно глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна); на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6; снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы отметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц. Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

- Упражнение на расслабление различных групп мышц. Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе; прочувствуйте это напряжение; резко сбросьте напряжение – производите это на выдохе; сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы).

III. Способы, связанные с воздействием слова

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказы. Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами. Сформулируйте самоприказ. Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Самопрограммирование.

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

– Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

– Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

- «Именно сегодня у меня все получится»;
- «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;
- «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;
- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

– Мысленно повторите текст программы несколько раз.

Самоодобрение (самопоощрение).

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

IV. Способы, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Чтобы использовать образы для саморегуляции, прибегайте к следующему:

- Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, – это ваши ресурсные ситуации. Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте зрительные образы, события (что вы видите: облака, цветы, лес); слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка); ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

Конечно, несчастья близких, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет – и суда нет, как говорят в народе. Большая мудрость содержится в изречении: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение – принять то, что я не могу изменить, и ум – отличать одно от другого».

V. Способы активизации ресурсного состояния

Находясь в ресурсном состоянии, вы сможете гораздо эффективнее действовать в конфликтной ситуации, сохраняя при этом и свое здоровье, и здоровье окружающих. Например, вы едете в транспорте в прекрасном настроении, резкое торможение – и массивный мужчина наступает вам на ногу. Что вы делаете? (Доброжелательно, с юмором выходим из ситуации.) А теперь вы бесконечно устали, сумки оттягивают руки. Вам наступили на ногу. Как вы реагируете? (Кричим, обижаемся, злимся. Даже слезу пускаем.) В чем разница? В ресурсном состоянии.

Далее предлагается упражнение, которое поможет активизировать ваши ресурсы. Помните, что умения и навыки возникают при многократном повторении. Когда вы чувствуете себя обеспокоенным, сердитым, то, скорее всего, ведете себя импульсивно и делаете то, что на самом деле прямо противоположно тому, чего вы в действительности хотите.

Поэтому давайте потратим несколько минут, чтобы привести себя в состояние, наиболее подходящее для достижения положительного результата, то есть в состояние умиротворения.

Упражнение «Поплавок» Представьте себе бурное море, шторм, ураган, смывающий все на своем пути, мощные валы волн. Внезапно ваш взор выхватывает поплавок, уходящий под воду и снова выныривающий на гребень волны. Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море – ваша жизнь. На вас накатывают волны невзгод, но вы непотопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность. Наконец, море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы – поплавок – наполняетесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни и вышли победителем. Представьте себе последующие ураганы вашей жизни, и из них вы тоже выйдете победителем, непотопляемым поплавком.

9. Рефлексия занятия «Свободный отчет».

Занятие 5. «Полюбить себя»

Цели: прояснение «Я-концепции», развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.

Ход занятия

1. Упражнение «Приветствие».

Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), (говорится комплимент)...».

2. Упражнение «Я подарок для человечества».

Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность, над тем, что вы являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте свое утверждение фразой: «Я подарок для человечества, так как я...».

3. Упражнение «Винегрет».

Каждому игроку присваивается гордое имя – «свекла», «огурец», «яблоко», «лук». Один человек встает. Его стул убирается из круга. Когда вставший говорит «свекла» – пересаживаются только «свеклы». Когда звучит слово «лук» – только «лук», когда произносится слово «винегрет» – пересаживаются все, сам ведущий тоже должен сесть. Кто остался – водит.

4. Упражнение «Зеркало».

Участники смотрят на себя в зеркало и отвечают на вопросы:

- Нравится ли мне этот человек?
- Заслуживает ли он уважения?
- Можно ли его любить?

Обсуждение. С какими трудностями столкнулись при выполнении этого упражнения?

5. Упражнение «Мои недостатки».

В течение 5 минут напишите подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватит отведенного времени, можете писать дольше, но ни в коем случае не меньше. После того как напишите, вычеркните все то, что соотносится с общими правилами, принципами: «Любить себя не скромно», «Человек должен любить других, а не себя». Пусть в списке останется только то, что связано лично с вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков, список того, что портит вам жизнь. Подумайте, а если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не смогли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Выпишите их в отдельный список, а из них вычеркните те, которые сможете преодолеть. С теми, что остались, поступите следующим образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

6. Упражнение «Я люблю себя».

Все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «Я люблю себя». Следующий, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «Я тоже», третий участник говорит: «А я учусь у... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, бежит на пустой стул и рассказывает о том, как он проявляет любовь к себе, затем все по аналогии повторяется сначала.

Обсуждение. Какой из предложенных способов проявления любви к себе показался вам наиболее интересным?

7. Информационная часть «Все начинается с любви к себе».

Есть только одно средство решения любой проблемы – любовь к себе.

Поразительно, насколько улучшается жизнь людей, когда они начинают с каждым днем все больше любить себя. Когда мы любим себя, одобряем свои поступки, остаемся сами собой, наша жизнь становится настолько прекрасной, что и словами не выразишь. Маленькие чудеса – везде: здоровье улучшается, деньги сами идут в руки, наши отношения с другими расцветают, и мы начинаем выражать свою личность в творческом ключе. И все это происходит без малейших усилий с нашей стороны.

Когда мы от души любим и уважаем себя, мы создаем определенную организацию ума. Отсюда – чудесные взаимоотношения с окружающими, новая работа; мы даже худеем и приходим к своему идеальному весу. Самоодобрение и самопринятие – ключ к положительным переменам в нашей жизни. Такая любовь к себе начинается с осознания того факта, что никогда, ни при каких обстоятельствах нельзя критиковать себя. Помните, что вы критиковали себя годами, и ничего хорошего из этого не получилось. Попробуйте полюбить себя и посмотрите, что из этого выйдет.

Любовь к себе не означает себялюбие. Она очищает нас, и мы обретаем способность любить себя настолько, чтобы любить других.

Мы можем выбрать любовь так же, как выбираем гнев, ненависть или печаль. Любовь вытесняет страх: в человеке царит или любовь, или страх. Вместе они не уживаются. Если в сердце нет любви, человек живет в страхе и подтвержден тому, что неразрывно связано со страхом: отстраненности от людей, одиночеству, чувству вины. Нам необходимо заменить страх любовью и сделать любовь своим постоянным союзником.

Нужно чтобы каждый человек научился любить себя и восхищаться тем, каков он есть снаружи и внутри. Если вас раздражает какая-то деталь собственной внешности, спросите себя, почему это происходит. Каким стандартам вы стремитесь соответствовать?

Всем, у кого есть домашние животные, знакома радость встречи с ними, когда вы возвращаетесь домой. Животному безразлично, во что вы одеты, молоды или стары, сколько денег заработали сегодня. Для него важно только то, что вы рядом. Относитесь к себе так же. Радуйтесь, что живете. С собой вам предстоит прожить всю жизнь. Наслаждайтесь взаимоотношениями с самим собой. Пусть они будут прекрасны и полны любви. Если вам хочется изменить что-то в собственной личности – измените. Сделайте это с любовью с улыбкой. Смейтесь побольше.

Вылезайте из неврозов – разрешите себе полюбить себя. Любовь к людям начинается с любви к себе. Пусть каждое утро с вами первой просыпается установка: «Я – хорошая, славная, любимая, замечательная». Зачем? Во-первых, это очень приятно. Во-вторых, и главное – такого человека начинают любить другие. Глубинная уверенность, самоощущение «Я – достойный и интересный человек» действует как внушение, как гипноз, убеждая людей без всяких слов - на подсознательном уровне. Образ себя становится образом для других. Его любят хотя бы потому, что любить его легко, он открыт к восприятию доброго к себе отношения. Душевно здоровый человек твердо знает, что всегда и безусловно достоин любви и уважения. Заметьте, что это вовсе не снижает его критичности к себе. Доказано, что люди, принимающие себя, не боятся сравнивать себя с высокими эталонами и ставить себе объективные (то есть часто и низкие) самооценки. Что ему бояться критики? Да, это у него не получилось, и вот это вышло плохо. Это нехорошо, но ведь и на солнце бывают пятна, а в следующий раз он обязательно постарается сделать лучше. Привлекательно и то, что искренне любящий себя, не отягощенный неврозами человек не имеет препятствий в любви к другим, восприимчив к их достоинствам и всегда готов излить переполняющую его любовь.

Полюбите свое тело, и оно ответит вам взаимностью

Научитесь любить свое тело, именно в этой оболочке жить активно и радостно.

Прежде всего – относитесь к своему телу по-доброму. Подружитесь со своим телом, победите страх перед ним, почувствуйте собственное тело, ощутите его притягательным и

желанным. Убедитесь, что ваше тело способно быть привлекательным – важно лишь грамотно управлять им.

Ведь положив руку на сердце – для вас важно не то, сколько вы весите или какой длины у вас ноги. Важно другое – любят ли вас, оценивают ли по достоинству ваш интеллект, восхищаются ли вашей женственностью.

Преподнося всем «себя любимую» – обаятельную и грациозную, женщина заставит всех видеть свой облик ее глазами, видеть ее исключительное обаяние – при любой фигуре.

Средства:

- глубокий анализ причин, приведших вас к конфликту с собственным телом;
- специальный комплекс утренней гимнастики, дающий возможность почувствовать пластику и грацию своего тела, ощутить его красоту и подвижность – маленькое шоу для себя;

- хорошая пена для ванны;

- приятный крем;

- духи.

Конечно, новому отношению к себе нужно учиться.

8. Упражнение «Ода о себе».

Возьмите лист бумаги. Успокойтесь, расслабьтесь, при необходимости посмотрите на себя в зеркало. Напишите себе хвалебную оду. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, работе. Любви и всего остального. Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах. Напишите себе несколько од. Выберите из них ту, которая нравится больше всего. Красиво перепишите, если можно – поместите в рамочку и повесьте (поставьте) на видном месте. Каждое утро прочитывайте эту оду вслух или мысленно. Почувствуйте, как при чтении оды у вас повышается настроение, жизненный тонус, как вы наполняетесь жизненными силами, и окружающий мир становится светлым и радостным.

9. Декларация собственной самооценки.

Я – это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно моё, потому что именно Я выбрала это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что не вполне меня

устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, творить и действовать. Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я - это Я, и Я – это замечательно.

10. Упражнение «Я люблю себя» (в парах).

Участники садятся по парам друг напротив друга и, глядя в глаза друг другу, говорят: «Я люблю себя».

Обсуждение. Как Вы считаете, ваш партнер любит себя?

11. Медитация «Здравствуй, Я любимый».

Сядьте так, чтобы вам было удобно. Поставьте правую ногу так, что, если бы нога была живая, она могла бы сказать: «Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты поставил меня хорошо...». Свою левую ногу поставьте так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене. И пусть руки лягут спокойно на колени. И правая рука, и левая. Взгляните на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и обратить на нее свое внимание, чтобы она почувствовала эту заботу. И левая рука пусть ляжет спокойно, пусть опустится кисть. И каждый палец почувствует ваше внимание, тепло, заботу. Пройдитесь по ним и погладьте своим вниманием каждый свой палец. Что вы сейчас чувствуете на кончике каждого своего пальца? Среднего, четвертого... Активнее работают кровеносные сосуды, чувствуется, как течет кровь, чувствуется легкое покалывание. Те же ощущения, отразившись от левой руки, появились в правой, правая рука сразу отозвалась.

«Я чувствую жизнь в каждом из своих пальцев, течение теплой крови, покалывание. Кисти стали свободными и мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их. Я благодарю свои руки за то, что они сильные, они умелые. Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень теплыми, ласковыми, нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и эти руки я не поменяю ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам, мои руки.

Я дышу и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю - воздух выходит из меня. Я рада, что у меня есть эта гармония с миром, то, что я могу принимать в себя воздух – и отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко.

И вот луч внимания ласково и тепло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз, они теряют всякое выражение. Они отпускаются, расслабляются, отдыхают. Это не просто сделать – так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щеки. Пусть отдохнет мое лицо. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем что-либо другое в моем теле. Это зеркало моей души, это мои самые первые работники. Как много они делают! Спасибо вам, глаза! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир.

Мое лицо... мое лицо – самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Мое лицо, которое работает со мной, которое счастливо со мной, которое преодолевает со мной жизненные трудности, – живет со мной дальше. Спасибо тебе, мое лицо! Мы всегда вместе. Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе.

И мои труженики – ноги. Я всегда забываю о них. Они с утра до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они, как лошади, день за днем выполняют самую тяжелую работу, тихо, не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам, мои ноги.

И все мое тело – спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь, что ты даешь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо, что ты у меня есть. Отдыхай...

Я ощущаю в себе целый мир, огромный мир чувств, огромный мир переживаний, радости, желаний, страхов и тревог. Все богатство этого мира – это моя душа. Я благодарю свою душу за то, что она есть, потому что моя душа - это то, что умеет любить, моя душа – это то, что умеет плакать... И даже мои тревоги, мои страхи, вы защищаете меня! Так или иначе, но вы заботитесь обо мне. Спасибо вам, что вы есть в моей душе.

Мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который осторожничает, вычисляет, – спасибо тебе, что ты всегда на страже, что ты всегда бодрствуешь и позволяешь мне видеть и понимать так много в окружающем мире. Спасибо тебе. Хорошо, что ты есть.

И мой дух, мой светлый дух, который всегда выше меня, который всегда глубже меня, моя вертикаль, которая держит меня, ведет меня. Как хорошо, что я чувствую тебя! И только с тобой рядом, вместе с тобой я ощущаю себя по-настоящему человеком. Как много у меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо, что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни на что, на свете. И это знание всегда будет со мной – самое главное знание на свете».

Возвращаетесь в эту комнату, под вами стул – и вы удобно сидите на нем, глубоко вдохните, откройте глаза – и окажитесь здесь.

Вы дышите ровно, дышите спокойно... и возвращайтесь потихоньку сюда.

12. Упражнение «Формула любви к себе».

Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... пока, наконец, не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и называть свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

13. Рефлексия занятия «Свободный отчет».

Домашнее задание.

В течение месяца постоянно говорите себе: «Я одобряю себя». Говорите это 300-400 раз в день.

Каждое утро подходите к зеркалу и произносите: «Я люблю тебя и принимаю такой, какая ты есть. Что я могу сделать, чтобы ты была счастлива?» или «Я люблю тебя, я действительно люблю тебя», «Ты прекрасна, и я люблю тебя» или просто хвалите себя: «Я такая замечательная, красивая, умная, веселая, приятная во всех отношениях».

Посмотрите в зеркало и скажите: «Я заслуживаю того, чтобы иметь... (или быть...) и принимаю это сейчас». Скажите это себе 2-3 раза.

Занятие 6. «Мудрость в повседневных контактах»

Цели: развитие коммуникативных способностей, осознание привычных способов общения, анализ ошибок межличностного взаимодействия; оптимизация межличностных отношений с коллегами, администрацией, членами семьи.

Ход занятия

1. Упражнение «Молекулы».

Участники хаотично двигаются по комнате (как атомы в броуновском движении). Затем начинают двигаться спиной вперед, считая, сколько раз столкнулись. По команде ведущего (он хлопает в ладоши и произносит цифру) участники должны объединиться в «молекулу», то есть захватить нужное количество человек, соответствующее названной

цифре. Затем продолжить движение и реагировать на новую команду ведущего («два», «пять», «двенадцать» и т.д.).

2. Упражнение «Приветствие».

Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), при первой нашей встрече я даже не мог себе представить, что ты...».

3. Упражнение «Как дела?».

Участники, расположившись по кругу, произносят по очереди с разной интонацией фразу: «Как дела?».

Обычный вопрос «Как дела?» при встрече близких людей может быть чем угодно. В частности, он может быть ничего не значащим приветствием, повседневным ритуалом. Другое «Как дела?» может быть деловым вопросом: мне нужна информация, и мне ее дают, человек здесь для меня – только источник информации, не более того. «Ну, как дела?», произнесенное с соответствующей интонацией, может быть началом игры-манипуляции: «Ну, попался?», когда спрашивающий уже уверен, что здесь что-то «не то», и собирается по этому поводу «врезать». «Привет! Как дела?» – может быть и началом развлечений с соответствующим подтекстом: «Рассказывай, что знаешь интересного». Тогда начинается более или менее занимательный треп, в котором люди привычно коротают время. Ну и, конечно, «Как дела?» может стать моментом близости, живым контактом любящих друг друга людей. «Как дела?» здесь значит: «Я так рад тебя видеть! У тебя на душе все хорошо?», а ответное «Хорошо» может расшифроваться: «Я тебя тоже очень рада видеть, и теперь с тобой рядом мне просто замечательно» – эти двое встретились.

Фраза «Как дела?» – это короткое высказывание и не требует развернутого ответа.

4. Информационная часть. «Наши взаимоотношения с другими – это зеркало нас самих».

Из всех взаимоотношений самые длительные – это взаимоотношения человека с самим собой. Все прочие взаимоотношения приходят и уходят.

«Единственный человек, который всегда со мной, – это я сам. Мои взаимоотношения с собой продолжаются вечно.

Как же я отношусь к себе? Просыпаюсь ли я по утрам с радостью, что я здесь? Хорошо ли мне наедине с собой? Нравятся ли мне мои мысли? Смеюсь ли я сама над собой? Люблю ли я свое тело?

Если у меня недостаточно хорошие отношения с самим собой, как у меня могут возникнуть хорошие отношения с кем-нибудь еще? Если я не люблю сам себя, то я буду вечно искать кого-то, кто сделает мою жизнь полной и счастливой и исполнит мои мечты».

Все начинается с любви к себе. Если вы по-настоящему любите себя, вы становитесь спокойным, цельным человеком. И у вас устанавливаются прекрасные отношения в семье и на работе. Вы обнаружите, что по-новому реагируете на различные ситуации и окружающих вас людей. Новые знакомые появляются в вашей жизни, а некоторые из прежних – уходят.

Любые отношения с людьми важны для нас, поскольку в них отражается то, что мы думаем о себе. Часто случается так, что качества, которые мы не принимаем в других, – это наши собственные качества. Если вы беспощадны к себе, постоянно обвиняете себя во всем плохом в своей жизни или всегда считаете себя жертвой обстоятельств, – значит, вы бессознательно будете привлекать к себе людей, отношения с которыми только укрепят эти убеждения. Если вы верите, что вас окружают истинно любящие люди, что каждый ваш знакомый приносит в вашу жизнь только добро, то именно такой тип отношений будет царить в вашей жизни.

Пытаясь осуществить внутреннюю потребность быть любимым и чувствовать, что о нас заботятся, мы позволяем другим третировать себя, принимая такие взаимоотношения за любовь. Эта модель отношений становится для нас привычной, потому что она сформировалась еще в детстве, и теперь мы бессознательно используем ее в наших взаимоотношениях с людьми.

Существует только один способ изменить что-то в других – сначала изменить самого себя, Измените свои мысли и привычки – и другие изменятся тоже.

Строго определите уровень своих притязаний в отношениях с людьми. Какие именно отношения вы хотели бы привлечь в свою жизнь? Развивайте такие качества, прежде всего, в себе, и только тогда вы будете в состоянии привлечь соответствующего человека. Если вы говорите или думаете: «Все критикуют меня, никогда ничего не делают для меня, подтирают мною пол», то это ваш образ мыслей. Где-то глубоко засела мысль, которая в течение всей вашей жизни будет привлекать к вам именно таких людей. Если вы откажитесь от нее, то такие люди автоматически исчезнут из вашей жизни. Вы больше не будете привлекать таких людей.

5. Упражнение «Мы – они».

Найдите в своей жизни человека, который вас больше всего раздражает. Опишите три качества такого человека, которые вы больше всего ненавидите, которые вы хотели бы изменить в нем. Теперь загляните внутрь себя и спросите: «А в чем я похожа на него, когда я веду себя точно таким же образом?». Закройте глаза и дайте себе подумать. Затем спросите себя, готовы ли вы к переменам. Только тогда, когда вы избавитесь от своих обычных мыслей, убеждений и привычек, такие люди или переменятся к вам, или уйдут из вашей жизни.

Если вы ненавидите босса, который постоянно критикует вас, которому невозможно угодить, опять посмотрите в глубь себя. А в чем вы похожи на него? Не думаете ли вы, что все начальники критикуют и им невозможно угодить? Если ваш сотрудник упрямится и не выполняет свою часть работы, подумайте о том, чем вы привлекли его в свою жизнь. Насколько упрямы вы и так же ленивы, как он.

Если у вас проблема с любимым, опять же загляните в глубь себя и посмотрите, что именно привлекло его к вам? Если муж не оказывает вам поддержки и постоянно жалуется вам на жизнь, опять же посмотрите на свои привычки, укоренившиеся в вас с детства. Был ли у вас один из родителей, который жаловался на жизнь, и не жалуетесь ли вы постоянно на жизнь?

Если у вас ребенок, привычки которого вас раздражают, есть гарантия, что у вас точно такие же привычки. Избавьтесь от них, и ребенок автоматически от них избавится.

Как вы отнесетесь к человеку, который не скрывает, что он хочет нравиться людям? Желание нравиться – совершенно естественно. Другое дело, что у этого желания могут быть разные оттенки, украшающие человека или заставляющие насторожиться. Невротичен человек, желающий «понравиться всем и всегда» и переживающий, когда это не получается. «Нравиться всем» нереально и не нужно. Надо уметь привлекать к себе взгляды и сердца людей, но не менее важно уметь спокойно переносить равнодушное или отрицательное отношение к себе.

Оценки окружающих, в том числе и негативные, учитывать нужно, но нельзя становиться их рабом. Один из показателей взрослости – спокойно безразличное отношение к тому, как на вас посмотрят, что о вас подумают или скажут. К оценкам окружающих надо относиться так, как к погоде: конечно, приятно, когда светит солнышко, но если пойдет дождь, надо просто поднять воротник и раскрыть зонтик: дело дождя – литься, наше дело – идти туда, куда нам надо.

Быть внимательным к мнениям и оценкам окружающих – нужно, но «держаться» за их оценки и зависеть от них – просто опасно. Почти всегда находятся желающие на этом «сыграть», желающие подергать за ниточки, так услужливо вложенные им в руки... Вы не хотите оказаться такой марионеткой? Стараться понравиться и одновременно скрыть это желание – умение совершенно не лишнее. Но самое главное – это то, ради чего Вы хотите нравиться. Ведь одно дело, когда кто-то старается понравиться, чтобы с помощью своей привлекательности БОЛЬШЕ ПОЛУЧИТЬ: внимания, преимуществ, чтобы добиться успеха. Другой мотив – нравиться, чтобы людям рядом с тобой было тепло и приятно, чтобы радовать их глаза и души; нравиться, чтобы больше ДАВАТЬ ЛЮДЯМ... Самое

парадоксальное в том, что дающий, как правило, больше и получает (впрочем, лишь при условии уважения к себе и понимания, кому, когда и что нужно). Так или иначе, а каков выбор ваш? Зачем вы хотите нравиться?

Прекрасно быть естественным: говорить то, что думаешь, выражать те чувства, которые живут в душе, и вообще не следить за собой, а просто жить, быть таким, какой ты есть. Кому это обычно позволено: очень любимым и уважаемым в кругу любящих и уважающих; тем редким людям, которые думают и чувствуют то, что надо, и так, как надо.

Так или иначе, но умение подать себя, требующее определенной дипломатии и актерства, - нужно каждому. Гораздо умнее с самого начала позаботиться о том, чтобы произвести впечатление то, которое вам выгодно и будет вас потом «поддерживать» в любой ситуации. Каким вас будут видеть? Таким, каким вы себя преподнесете. Перефразируя известную поговорку: «Провожают по уму, а встречают по одежке и манере держаться».

6. Упражнение «Ассоциации».

Участники по очереди дают определение каждому члену группы: «Если бы это был цветок (погода, мебель, одежда, машина, посуда, здание, цвет, фигура, насекомое и т. д.), то – кто какой?».

7. Медитация «Кто тебя любит?».

Разбираясь во внутреннем благополучии и неблагополучии ответьте на вопросы:

- Кто тебя любит?
- Кого любишь ты?
- У кого освещается лицо, когда он вспоминает о тебе?
- Кому счастливее жить, зная, что ты есть, просто есть?
- Кто приносит счастье в твою жизнь?

8. Упражнение «Пустой стул».

Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников.

Предварительно все рассчитываются на «первый», «второй». Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула. Его задача – пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо.

Все те, кто сидят на стульях, очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев, – удержать своих «подопечных». Для этого надо взять игрока за плечи в тот момент, когда он собрался пересечь. Ведущий должен следить, чтобы руки не держались все время над «подопечными». Через некоторое время участники меняются местами. При этом один из участников остается стоять за стулом.

Обсуждение. Как приглашали кого-то на свой стул? Как понимали, что вас пригласили на стул? Что больше понравилось: стоять за стулом или сидеть на стуле?

9. Упражнение «Могу ли я представить?».

Психолог может многое сказать о человеке, только глядя на его лицо. Он пробует увидеть его разным в разных состояниях и разных ситуациях. Некоторые люди вписываются или не вписываются в наши представления. И если у нас тренированное, развитое воображение, мы можем много узнать о человеке: каков он сейчас, каковы его прошлое и будущее. Давайте этому учиться! Делимся на пары.

Ведущий дает задание (без музыки, в спокойно-веселом стиле).

– Посмотрите друг на друга и попытайтесь живо представить, кто как плачет. Видите его плачущим? Кого в этом образе видеть легко, кого – не получается? Теперь другой образ: объясняющийся в любви – как он хитрит, как грустит, как обижается, страдает. Представить скачущей на лошади амазонкой, доброй поварихой, торговкой на базаре, пьяной, просящей милостыню, величественно сидящей на троне.

Обсуждение. Что зависело от воображения, что от личности того, кто был предметом изучения; о чем говорит то, что одного человека в определенном образе видеть трудно, а другого - легко.

10. Упражнение «Чемодан».

Один участник выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, то есть те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке. Но обязательно «уезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в дороге – то есть о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной.

Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные группой. Мнение того или иного участника должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается «секретарем» в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от спорной записи, но если кто-то настаивает, можно записать названное качество, обязательно указав автора особого мнения.

Для хорошего чемодана необходимо не менее 5-7 характеристик, отрицательных и положительных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то ему непонятно из того, что написал «секретарь».

Выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется (до тех пор, пока вся группа не получит свои «чемоданы»).

11. Знакомство с техникой «Растворение обиды».

Сядьте где-нибудь в тишине и расслабьтесь. Представьте, что вы в затемненном театре и перед вами большая сцена. Поставьте на сцену человека, которого вам надо простить (человека, которого вы больше всего на свете ненавидите). Этот человек может быть живым или мертвым, и ваша ненависть может быть как в прошлом, так и в настоящем. Когда вы явно увидите этого человека, представьте, что с ним происходит что-то хорошее, то, что для этого человека имеет большое значение. Представьте его улыбающимся и счастливым. Задержите этот образ на несколько минут, а потом он пусть исчезнет. Затем, когда человек, которого вы хотите простить, покинет сцену, поставьте туда себя. Представьте, что с вами происходит только хорошее. Представьте себя счастливой и улыбающейся. И знайте, что во Вселенной достаточно добра для всех. Делайте это упражнение в течение месяца.

Упражнение на прощение. «Я (имя) прощаю тебя (имя) за то, что ты не был таким, каким я хотела тебя видеть. Я прощаю тебя полностью и освобождаю тебя».

Это упражнение можно не только повторять себе все время (про себя и вслух), но и писать 70 раз 7 дней подряд. Если простить очень трудно, выберите время, когда вас ничто не будет отвлекать, закройте глаза и представьте прекрасный могучий поток воды. Теперь вообразите: вы выбрасываете в этот поток то, что причиняло вам боль и страдание вместе с неспособностью простить.

Следите, как это все начинает растворяться в потоке, уплывая от вас, пока не исчезнет совсем. Повторяйте это упражнение как можно чаще.

12. Упражнение «Карусель» (ритуал по окончании работы).

Участники встают в круг, положив руки на плечи соседей. Все маленькими шажками двигаются направо, пока кто-нибудь не скажет «Стоп!». Этот игрок произносит несколько положительных фраз о занятии. Он может назвать действия, которые ему понравились, отметить положительные качества всей группы или отдельных участников, свой собственный успех.

Затем группа идет мелкими шагами налево, пока кто-нибудь не скажет «Стоп!» и не выскажет свои положительные суждения о группе.

13. Домашнее задание.

Принести ответы на вопросы.

1. Могли ли я считать себя счастливчиком?

2. Что улучшает мое настроение?
3. Что надолго портит мое настроение?
4. Что наболело, что мешает жить, что мешает чувствовать себя счастливым, радоваться?
5. От чего бы я хотел быть свободным: от страхов и тревог, от измены друзей, от школы, от обязанностей и чувства долга, от боязни осуждения со стороны других людей, от заботы о деньгах, от необходимости думать о будущем, от излишней опеки, другое (допишите)?
6. Пять моих исполнимых желаний.
7. Пять моих желаний, которые никогда не исполнятся.
8. Если бы мне пришлось выбирать, то каким человеком я бы предпочел стать: преуспевающим;
 - узнавшим настоящую любовь;
 - узнающим разные стороны жизни, «проверяющим жизнь на зуб»;
 - увлеченным человеком, до самозабвения любящим свою работу;
 - хорошим родителем, превыше всего ставящим счастье своих детей;
 - человеком, который всегда нужен другим людям;
 - свободным, независимым человеком;
 - другое.
9. Мне больше всего нравится в себе... (назовите не менее семи своих положительных качеств и умений).
10. Главное, что бы я хотел в себе изменить...
11. Больше всего я люблю думать о том...
12. Я не люблю вспоминать...
13. Если бы мне предложили заглянуть в волшебное зеркало и увидеть только одно из изображений, какое бы я выбрал:
 - каков я на самом деле;
 - каким меня видят мои друзья;
 - каким я кажусь любимому человеку, а может быть, буду казаться;
 - другое.
14. Что мне нужно от жизни сегодня?
15. Встречать любого и каждого словами: «Радость моя», помнить, что нет плохих людей, есть люди, на которых у вас не хватило душевной мощности.

Упражнение «Если бы я любил».

Если бы вы любили себя, людей, дела, вещи – чтобы вы чувствовали? Как бы вы себя вели, как смотрели, реагировали, относились к окружающим?

Со сколькими людьми вы контактировали в течение дня? Скольких из них вы любили? Сколько времени конкретно?

Занятие 7. «Подведение итогов»

Цель: повторение и закрепление знаний о быстрых и эффективных способах снятия внутреннего напряжения, приемами саморегуляции.

Ход занятия

1. Упражнение «Приветствие».

Участникам тренинга предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

2. Вспомним способы саморегуляции. Саморегуляция может осуществляться с помощью четырех основных средств, используемых по отдельности или в различных сочетаниях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения, способствующим

полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма.

I. Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

3. Упражнение «Управление дыханием». Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 сделайте медленно глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна); на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6; снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы отметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

1. Техника дыхания «Пушинка». Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

2. Техника дыхания «Шарик». Закройте глаза и представьте легкий пинг-понговый шарик. Вдох – и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу. Выдох – и шарик также медленно опускается вниз. Вдох – шарик медленно поднимается вверх, выдох – мягко опускается вниз.

II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц. Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

3. Упражнение на расслабление различных групп мышц. Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), сделайте это на вдохе; прочувствуйте это напряжение; резко сбросьте напряжение – производите это на выдохе; сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы).

4. Упражнение «Сосуд с жидкостью». Примите удобную позу. Закройте глаза и начинайте представлять себе, что в ваши пятки через подошвы ног (или с макушки) начинает поступать поток теплой вязкой жидкости золотистого или серебристого цвета. Ваше тело – пустой сосуд, в который с приятными для вас ощущениями тепла и тяжести заливается извне эта жидкость. Эти представления должны сопровождаться реальными ощущениями тепла и тяжести. Мышцы при этом становятся вялыми и расслабленными.

5. Упражнение «Волна расслабления». Примите удобную позу, представьте, что вдоль вашего тела идет волна расслабления. Она очень напоминает морскую волну, накатывающую на вас, когда вы сидите на морском берегу. Только морская волна обтекает вас, а волна расслабления проходит прямо сквозь вас. Пропустите через себя несколько волн расслабления, и все мышцы вашего тела ослабнут, станут вялыми и мягкими. Поначалу, пока вы не добьетесь устойчивого ощущения волны расслабления, проходящей по телу сверху

вниз, это упражнение надо выполнять сидя или лежа. Потом эти ощущения можно будет вызывать в любом положении.

III. Способы, связанные с воздействием слова

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказы. Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами. Сформулируйте самоприказ. Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Самопрограммирование.

6. Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

– Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

– Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

- «Именно сегодня у меня все получится»;
- «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;
- «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;
- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

– Мысленно повторите текст программы несколько раз.

Самоодобрение (самопоощрение).

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

IV. Способы, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Чтобы использовать образы для саморегуляции, прибегайте к следующему:

7. Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, – это ваши ресурсные ситуации. Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте зрительные образы, события (что вы видите: облака, цветы, лес); слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка); ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

8. При ощущении напряженности, усталости сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза; дышите медленно и глубоко; вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций; проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения; побудьте внутри этой ситуации несколько минут; откройте глаза и вернитесь к работе.

9. Представьте себе конфликтную ситуацию, проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной (давление, сжатие, пульсация). Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала. Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

Конечно, несчастья близких, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет – и суда нет, как говорят в народе. Большая мудрость содержится в изречении: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение – принять то, что я не могу изменить, и ум – отличать одно от другого».

V. Способы активизации ресурсного состояния

Находясь в ресурсном состоянии, вы сможете гораздо эффективнее действовать в конфликтной ситуации, сохраняя при этом и свое здоровье, и здоровье окружающих. Например, вы едете в транспорте в прекрасном настроении, резкое торможение – и массивный мужчина наступает вам на ногу. Что вы делаете? (Доброжелательно, с юмором выходим из ситуации.) А теперь вы бесконечно устали, сумки оттягивают руки. Вам наступили на ногу. Как вы реагируете? (Кричим, обижаемся, злимся. Даже слезу пускаем.) В чем разница? В ресурсном состоянии.

Далее предлагается упражнение, которое поможет активизировать ваши ресурсы. Помните, что умения и навыки возникают при многократном повторении. Когда вы чувствуете себя обеспокоенным, сердитым, то, скорее всего, ведете себя импульсивно и делаете то, что на самом деле прямо противоположно тому, чего вы в действительности хотите.

Поэтому давайте потратим несколько минут, чтобы привести себя в состояние, наиболее подходящее для достижения положительного результата, то есть в состояние умиротворения.

10. Упражнение «Поплавок».

Представьте себе бурное море, шторм, ураган, смывающий все на своем пути, мощные валы волн. Внезапно ваш взор выхватывает поплавок, уходящий под воду и снова вынырывающий на гребень волны. Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море – ваша жизнь. На вас накатывают волны невзгод, но вы непотопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность. Наконец, море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы – поплавок – наполняетесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни и вышли победителем. Представьте себе последующие ураганы вашей жизни, и из них вы тоже выйдете победителем, непотопляемым поплавком.

11. **Обратная связь. Подведение итогов.** Что Вы для себя узнали нового? Что полезного выделили из тренинга? Кто хочет поделиться впечатлениями?

Спасибо всем за проделанную работу!