

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
с. Большое Попово  
Лебедянского муниципального района  
Липецкой области

**Согласовано**

Руководитель МО  
Огнева Н.М.

Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2020 г

**Согласовано**

Заместитель директора  
МБОУ СОШ  
с. Большое Попово  
Константинова Г.С.

**Утверждено**

Директор МБОУ СОШ  
с. Большое Попово  
Милыева И.А.  
приказ № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2020г.



**Программа направленная на предупреждение  
профилактики  
выгорания педагогов**

Составила  
педагог-психолог:  
Шурупова О.А.

2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное общество предъявляет немало требований к личностным и профессиональным качествам современного педагога. Среди них одно из самых важных – высокий уровень профессионального здоровья, как основное условие его профессиональной компетентности.

Под *профессиональным здоровьем педагога* понимается способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности педагога на всех этапах осуществления профессиональной деятельности. Современные ученые, исследуя различные аспекты сохранения профессионального здоровья педагога, рассматривают профессиональное выгорание в ряду таких понятий, как профессиональная дезадаптация, профессиональная деформация, стрессовые (фрустрирующие) состояния, эмоциональное выгорание.

Среди *причин*, негативно влияющих на профессиональное здоровье педагога, ученые и практики выделяют следующие, общие для названных состояний:

- ненормированная продолжительность рабочего времени;
- высокая напряженность многоаспектной профессиональной деятельности;
- публичный характер деятельности; постоянное общение с людьми разного возраста, требующее достаточного уровня коммуникативной компетентности;
- высокая степень психофизиологического напряжения и, как следствие, значительное психо-эмоциональное перенапряжение в течение достаточно длительного периода.

Педагогическая профессия наряду с профессиями авиадиспетчера, хирурга, пожарного или спасателя входит в десятку профессий риска по эмоциональным нагрузкам. Это связано с тем, что в силу особенностей детской психики ребенок, в первую очередь, воспринимает и усваивает эмоционально окрашенную информацию. А это требует от педагога постоянного напряжения, что резко повышает не только физическую, но и психическую нагрузку. В связи с этим отмечается значительное увеличение доли педагогов со сниженным уровнем профессиональной адаптации.

Потенциал профессионального здоровья педагога не менее важен, чем его специальная подготовка и профессиональные качества. Низкий уровень его профессионального здоровья снижает эффективность результатов его труда и влияет на продолжительность его профессионального возраста.

Поэтому собственное здоровье и отношение к нему должно всегда соответствовать тем требованиям, которые он предъявляет к своим воспитанникам, ученикам.

Демонстрируя основные признаки эмоционально здорового человека, формируя мотивацию на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих, участвуя в деятельности по сохранению здоровья, педагог помогает в создании необходимого нравственного образа, на котором будет строиться и основываться будущая жизнь обучающегося и воспитанника.

Теоретическим обоснованием данных методических рекомендаций стали результаты исследований зарубежных и отечественных теоретиков и практиков.

Проблема профессионального здоровья педагогов рассматривается учеными в различных аспектах. В монографиях, учебных пособиях; материалах научно-практических конференций обсуждаются вопросы профессионального здоровья педагогов.

Основанный на анализе психолого-педагогических исследований феномена выгорания, именно *профессиональное выгорание*, как понятие, объединяет в себе многочисленные аспекты профессиональной дезадаптации педагога.

Субъективно многие педагоги отмечают значительную усталость, частую головную боль, расстройства сна, особенно в конце учебного года. Творческий характер деятельности педагога и его эмоциональное возбуждение требует постоянного самоконтроля и напряжения внимания. Кроме того, работа с детьми требует постоянной нагрузки на голосовой аппарат.

Вышесказанное определило **цель программы**: предупреждение возникновения и снижение уровня синдрома эмоционального выгорания у педагогического коллектива МБОУ СОШ с. Большое Попово.

#### **Задачи Программы:**

- Провести исследование для определения уровня эмоционального выгорания среди педагогов;
- Проинформировать педагогов учреждения о присутствии риска эмоционального выгорания, дать представление о его причинах, основных симптомах и способах профилактики;
- Обучить педагогический коллектив способам эффективной саморегуляции в эмоционально - напряженных ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью.
- Повысить уровень психологических знаний, сформировать желание использовать их в работе над своими проблемами, сформировать потребность в саморазвитии;

#### **Формы работы**

##### *Групповые:*

- тренинг - метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, социальных установок. Так же тренинг является методом создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем.

- сеансы релаксации с целью достижения расслабления, снятия эмоционального напряжения педагогов.

##### *Индивидуальные:*

- индивидуальные консультации по запросу сотрудника
- коррекционные занятия по рекомендации психолога.

## **Методы работы:**

- **Психологическая диагностика** сотрудников по опроснику на выгорание К. Маслач и С. Джексона, адаптирован Н.Е. Водопьяновой.
- **Дискуссии** - обсуждение спорного вопроса, проблемы.
- **Психологическое просвещение** – расширение знаний о закономерностях и условий благоприятного психического развития человека.
- **Мозговой штурм** (мозговая атака— англ. brainstorming)— оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных.
- **Игровые методы** – методы психологической подготовки педагогического коллектива, включающие деловые игры.
- **Арттерапевтические методы** – воздействие средствами искусства (музыкотерапия, рисование) помогающие ощутить и понять самого себя, выразить свои мысли, чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний.
- **Релаксационные техники**, – которые помогают регулировать напряжение, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, желанию.
- **Психогимнастические упражнения** – в ходе которых участники приобретают опыт, позволяющий осознать разнообразные вербальные и невербальные средства установления контакта.

Программа включает в себя как теоретические аспекты профилактики профессионального выгорания (сущность понятия, факторы возникновения, характеристики этапов и признаки, способы выявления), так и пути решения обозначенных проблем (диагностика и ее анализ, современные техники и приемы стабилизации эмоционального состояния педагогов в рамках реализации программы работы с педагогами, информационный и дидактический материал в помощь педагогам.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа реализуется в течение года. Занятия рассчитаны на 9 месяцев с периодичностью 1 раз в месяц.

Продолжительность занятия от 30 до 40 минут каждое. Продолжительность сеанса релаксации от 15 до 20 минут каждое.

Тематика занятий определена достаточно условно. Содержание деятельности может быть упрощено и усложнено в зависимости от конкретного опыта.

Эффективность реализации поставленных задач во многом зависит от содержания активности и мотивации педагогического коллектива.

Практическая значимость программы заключается в составлении и подборе тренингов, упражнений, разработке памяток, составление консультаций по вопросам сохранения психического здоровья, профилактике эмоционального выгорания.

Структура каждой встречи определяется тремя частями: вводной (ритуал приветствия), основной (игры и упражнения по теме) и заключительной (ритуал завершения).

Используемые методы: игровые, арттерапевтические и релаксационные техники, психогимнастические упражнения и элементы тренинга общения.

В программе используются различные способы управления эмоциональным состоянием.

Оптимальное число участников группы 6-10 человек, поскольку это дает возможность представить разные точки зрения и позволяет составлять пары для выполнения упражнений. При большей численности группы участники, не склонные к самораскрытию, могут остаться без должного внимания, а при меньшей – возрастает на них нагрузка.

### **Этапы и сроки реализации программы**

1 год.

### **Тематический план**

<b>№ занятия</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Ожидаемый результат</b>
1	Вводное занятие «Профессиональное выгорание – что это такое?» Самодиагностика педагогами на предмет уровня профессионального выгорания	Расширенное представление педагогов о понятии профессионального выгорания, овладение навыками самодиагностики
2	Практическое занятие «Ресурсы личности»	Овладение понятием – ресурсы личности; приемами активизации личностных ресурсов
3	Практическое занятие «Цели и их воплощение»	Актуализация целей личности
4	Практическое занятие «Я и мои чувства. Страх»	Расширение понятия об эмоциях и чувствах, овладение навыком осознания и контроля
5	Практическое занятие «Я и мои чувства. Тревога»	
6	Практическое занятие	

	«Я и мои чувства. Фрустрация»	эмоциональных состояний
7	Практическое занятие «Я и мои чувства. Место в моем теле»	
8	Обобщающее занятие «Дорога жизни»	Обобщение полученного опыта
9	Итоговое занятие «Профессиональное выгорание - это не про меня! - Открытый микрофон». Самодиагностика	Анализ психоэмоционального состояния по окончании курса

### **Критерии и показатели эффективности реализации программы**

Для отслеживания результативности работы выбраны следующие критерии: нервно-психическая устойчивость, деперсонализация, редуцирование, эмоциональное состояние, профессиональные и личностные (самопознание, саморегуляция, самосовершенствование) достижения, здоровый образ жизни. Показателями являются: уровень нервно-психической устойчивости педагога (высокий, средний, низкий); уровень эмоциональной напряженности (пониженный, повышенный); выравнивание по шкале деперсонализации (низкий, средний, высокий уровень); уровень профессиональной и личностной самооценки; практическое применение знаний о здоровом образе жизни; рост профессиональных достижений (активность участия педагога и его воспитанников в мероприятиях различного уровня и их достижения; участие педагога и его воспитанников в семинарах, конференциях, конкурсах, проектах, грантах, соревнованиях; аттестация профессиональной деятельности; наличие благодарностей, благодарственных писем, грамот, премий и др. наград педагогу и его воспитанникам).

### **Диагностические методики**

№	Название методики	Автор
1	«Анкета оценки нервно-психической устойчивости педагога»	Разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова
2	«Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (МВІ)	Адаптирована Н. Водопьяновой и Е. Старченковой Н. на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексон
3	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и продуктивно работать?»	А. Яссингер

**Список литературы, учебных видеоматериалов и ресурсов Интернета:**

- 1.Алексеева, Е. Е. Психологический тренинг профилактики эмоционального выгорания и профессиональной дезадаптации педагогов [Текст] / Е.Е. Алексеева // Дошкольная педагогика. – 2010. – №10. – С.52–57.
- 2.Асмаковец, Е. С. Развитие эмоциональной гибкости учителя посредством социально-психологического тренинга [Текст] / Е. С. Асмаковец // Психологическая наука и образование. – 2000. – № 1. – С.11-15.
- 3.Астраханцева, О. Г. Профессиональное здоровье педагога / [Текст] О. Г. Астраханцева, Е. В. Скиба, Н. И. Приходько, О. А. Голубчикова : Научно-методический ж-л «Учитель Кузбасса», № (14) 2010. – С. 18-23.
- 4.Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов [Текст] : серия «В помощь школьному психологу» / О. И. Бабич. – М. : Изд-во «Учитель», 2014. – 122 с.
- 5.Бодров, В. А. Теории и модели профессионального стресса [Текст] : Хрестоматия. / сост. В. А. Бодров, С. Ю. Манухина / Учебно-методический комплекс. – М. : Евразийский открытый институт, 2011. – 275 с.
- 6.Бохан, Т. Г. Профессиональные страхи у педагогов [Текст] / Т. Г. Бохан, Г. В. Залевский, С. А. Богомаз // Сибирский психологический журнал. – 1998. – Вып. 8-9. – С. 31-33.
- 7.Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга [Текст] : учебное пособие / И. В. Вачков. – М. : Ось-89, 2000. – 224 с.
- 8.Водопьянова, Н. А. Активная жизненная позиция личности и профессиональная адаптация в условиях социально-экономического кризиса [Текст] / Н. Е. Водопьянова – СПб. : Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2009. – 200 с.
- 9.Волкова, Т. Г. Практикум по психологии самопознания и саморегуляции [Текст] : методические материалы / Т. Г. Волкова. – М. : Директ-Медиа, 2013. – 62 с.
- 10.Грицкевич, Н. К. Профилактика профессионального выгорания у педагогов детских домов [Текст] / Н. К. Грицкевич, Е. А. Боенкина // Вестник ТГПУ (TSPUBulletin) /. – 2014. – №1 (142). – 116 с.
11. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. [Текст] – М. : Институт психологии РАН, 2011. – 512 с.
12. Хорни, К. Наши внутренние конфликты [Текст] / К. Хорни. – СПб. : Академический проект, 2007. – 549 с.
13. Профессиональное «выгорание» у педагогов  
<http://www.maam.ru/detskijsad/trening-profesionalnoe-vygoranie-pedagoga-i-ego-profilakti>.

### **Упражнение «Давайте познакомимся»**

**1 часть** Участники группы оформляют свои бейджики с именем и своим символом. Каждый участник группы презентует себя.

**2 часть.** Группе предлагается разделиться на подгруппы: «все в красном», «все в юбках», «все веселые и т.п.»

### **Упражнение «Мои ожидания»**

Участники группы высказывают свои ожидания от занятий.

Теоретическое вступление.

Педагог с нарушениями профессионального здоровья имеющий психологическое нездоровье, транслирует его на окружающих, в том числе, и на детей. Следовательно, педагог не имеет право быть психологически больным, он просто обязан быть здоровым и счастливым.

В первую очередь разведем понятия, связанные с состоянием профессионального здоровья, истощением, синдромом хронической усталости, эмоционального выгорания и профессионального выгорания (см. Глоссарий).

### **Работа с терминами**

Обсуждение признаков профессионального и психологического выгорания.

### **Беседа**

Какие признаки указывают на нарушение профессионального здоровья педагога? Может ли редуция снизить значимость достигнутых результатов собственного труда? Чем характеризуется деперсонализация? По каким признакам можно предположить нарушение профессионального здоровья?

1. **Проведение самодиагностики педагогов.**
2. Зная основные составляющие профессионального выгорания, проведем самодиагностику своего уровня выгорания.

Обсуждение полученных результатов.

Кто удивлен результатом? Кто удовлетворен результатом? Почему? Как вы думаете, в чем причина выявленных признаков профессионального выгорания?

Встает вопрос, что со всем этим делать, и можно ли что-то исправить? Делать можно, нужно и необходимо!

### **Коррекция эмоционального выгорания**

#### **Упражнение «Все, что радует!»**

Запишите на листе бумаги 10 способов поднять себе настроение (у вас 3 минуты)

Обсуждение. Перечислите свои способы. Какие способы повторяются часто? Как часто и как долго вы занимаетесь тем, что Вас радует? Если не часто и мало, то почему?

Если провести анализ всех способов, можно выстроить пути профилактики выгорания.

### **Средства профилактики эмоциональных срывов**

1. Релаксация и аутогенная тренировка (это нужно вводить в систему).
2. Юмор и самоирония.



3. Арт – терапия (рисование, музыка, чтение) Какую книгу вы прочитали последний раз?.
4. Досуг (театры, музей, природа).
5. Спорт.
6. Трудотерапия.
7. Арома-терапия.
8. Творчество.
9. Общение с близкими людьми.

За всеми этими способами и средствами стоит важный момент, который необходимо четко осознавать – **позитивное мышление является одним из основных способов профилактики эмоционального выгорания.**

Что значит позитивное, позитивный?

Позитивный, от латинского «positum», т.е. сущий, объективный, имеющий место быть. Следовательно, позитивное мышление – это умение видеть реальность такой, какая она есть, принимать это как данность, позитивное мышление – это умение принять реальность без негатива и борьбы.

Пример. «Человек осознает: Я – жадный, да, я – жадный. Принимает это, осознает и получает новую идентичность.

#### **Упражнение «Наблюдай»**

1 часть. Всем предлагается расслабиться, закрыть глаза и понаблюдать за происходящим вокруг. Через одну минуту необходимо записать все вами замеченное.

Обсуждение. Акцент на описание без оценки. Например, не яркий свет лампочки, а свечение чего-то, пробивающегося сквозь веки.

2 часть. Необходимо закрыть глаза и понаблюдать за своими ощущениями в теле. Записать. Обсудить, получилось ли без оценки описать свое состояние.

Что могло помешать быть объективным в отношении реальности?

#### **Заповеди психологического здоровья**

1. Не надо переделывать окружающих на свой лад.
2. Не оставаться один на один с неприятностями.
3. Постоянно себя совершенствовать.
4. Не ожидать «манны небесной» и быть реалистом (позитивное мышление: Все, что с нами происходит, это результат нашего выбора).
5. Умение смотреть на себя со стороны.
6. Не удерживать в сознании тревожные мысли.

Оцените, насколько это соответствует Вашему поведению. И ответьте себе на вопрос о своем психологическом здоровье.

#### **Рефлексия занятия. Упражнение «Свеча»**

Участникам группы предлагается рассказать о своих впечатлениях от занятия, высказать свои пожелания или неудовлетворенность.

## **Занятие 2**

### **Ресурсное состояние и ресурс человека**

#### **Упражнение «Я сегодня»**

Участникам предлагается нарисовать на бейджиках символ, соответствующий их эмоциональному состоянию.

Обсуждение. Каждый участник рассказывает о своем символе дня и что он несет для окружающих и для него самого. Аргументируй, на кого Ваш символ в большей степени направлен: на самого носителя или на окружающих.

Ресурсное состояние, это состояние, в котором педагог, выполняющий свою работу, видит окружающую обстановку объективно, демонстрируя профессиональное здоровье. В ресурсном состоянии человек способен принимать объективные решения, в ресурсном состоянии происходит восстановление физических функций человека, нормализуется давление, вес.

#### **Упражнение «Ресурсный круг»**

Группа разбивается на пары. Одному участнику предлагается нарисовать на полу круг (можно воспользоваться обручем), встать в него и вспомнить самые лучшие моменты дня, недели, жизни. Рассказать о своих ощущениях своему партнеру. Второй участник упражнения неожиданно, одним резким движением выталкивает своего напарника из круга.

Обсуждение. Как вы чувствовали себя в ресурсном круге (спокойно, защищенным)? Что вы испытали, когда вас неожиданно вытолкнули из вашего круга? Что вам хотелось сказать, сделать?

Поменяйтесь ролями. Но в этой части упражнения человек за кругом не выталкивает компаньона (об этом предупреждают участников, стоящих за кругом индивидуально, так, чтобы остальные, те, кто в кругу, не услышали).

После выполнения упражнения снова задаются подобные вопросы.

Почему вам не удалось расслабиться в ресурсном круге? (Ожидали подвоха?)

Очень часто, мы, пережив одно разочарование, переносим его на всю свою жизнь. Тем самым, отравляя ее гипотетическими проблемами, которые вскоре становятся реальными с нашей же помощью.

#### **Что же является ресурсами?**

#### **Упражнение «То, что радует»**

Вспомните предыдущее занятие и через 1 минуту озвучьте то, что помогает вам восстановиться после трудового дня.

Обсуждение. Можно ли все наши занятия назвать ресурсами?

Ресурсы можно найти там, где мы даже не подозреваем.

#### **Упражнение «Что в имени тебе моем?»**

Группе предлагается разделить всех на подгруппы по именам.

Задания подгруппам: Через 5 минут вам необходимо составить развернутый рассказ о вашем имени. Что вы знаете о значении своего имени? Как и кто назвал? Как досталось имя? Персонажи со своим именем? Как вы относитесь к своему имени? Если люди с вашим именем, которых вы не принимаете?

Обсуждение.

**Имя это очень мощный ресурс.** Важно принять свое имя, имя – это действительно судьба, только важно наполнить имя смыслом. Поэтому важно ребенка называть по имени.

Проанализируем, что является ресурсами.

Часто в ресурсах люди называют Взаимоотношения. Такой ресурс очень важен в любом коллективе. Но успешные взаимоотношения невозможны без одного значимого фактора.

#### **Упражнение «Тест на доверие»**

В середину круга кладется предмет. Группе объясняется, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое - зримым. Каждый должен встать на определенном расстоянии от находящегося в центре предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит о высокой степени доверия к группе. Чем слабее у участника ощущение безопасности и доверия, тем больше будет выбранное расстояние.

Вывод. Доверие – не постоянная величина, а динамический процесс, которым можно управлять.

#### **Ресурсы это:**

1. **Вера.**
2. **Эмоциональные отношения со значимыми для нас людьми.**
3. **Творчество.**
1. **Здоровье.**
2. **Личностный потенциал: самоощущения, самооценка, самовосприятие.**

(Если ты что-то не принимаешь в себе, ты это никогда не примешь в другом. Итог – терзаешься ты и теряешь ресурсное состояние, входя в негативизм, агрессию, раздражение и т.п.)

1. **Оптимизм, оптимистическое мышление (является составляющей позитивного мышления) :**
  - **принятие себя и мира;**
  - **принятие будущего.**
  - 1. **Эмоциональный компонент.**
  - 2. **Открытость миру, эмпатия, забота.**
  - 3. **Смысл жизни- индивидуальное значение чего-то для человека.**
  - 4. **Любовь.**

Иерархия названных ценностей может быть у каждого своя.

#### **Упражнение «Место под солнцем»**

Встаньте, походите по залу и подумайте, где бы вы хотели сесть, попробуйте посидеть в разных местах и выберите то, где вам хотелось бы остаться. Где вы ощущаете себя наиболее защищенными и спокойными.

Обсуждение. Почему вы выбрали именно это место, что оно вам дает в этот момент?

У человека, дома и на работе важно иметь ресурсное место. Место, где он быстро восстанавливается и отдыхает. Окружение в кабинете так же должно быть ресурсным.

Особенно это важно для детей. У них в комнатах или рядом с кроватью можно и нужно разрешать вешать какие-то для них ресурсные вещи. Ребенок, отдыхая в своем ресурсном месте, восстанавливается и с ним можно работать плодотворно.

**Упражнение «Круг помощи»** (руки в руки) – восстановление ресурсного состояния.

Участники становятся в круг. Один человек становится в центр круга и закрывает глаза, вытянув руки перед собой. Ладони открыты. Участники круга размашистыми движениями колышут пространство (воздух) вокруг человека снизу-вверх. После этого, по очереди, каждый участник круга, потеряв ладони одна о другую, прикладывает их к ладоням человека в центре, так, чтобы тот почувствовал тепло.

По желанию в кругу может побыть каждый участник круга.

Обсуждение. Как вы чувствовали себя в кругу? Как вы ощущали себя в роли дающего? Как вы думаете, что несет в себе фраза - «Махнуть на него рукой»? Важно не только вернуться в ресурсное состояние, но и по возможности дольше в нем находиться.

### **Стратегии удержания ресурсов**

- Выбрать ресурсное место, сесть, расслабиться, вспомнить место, событие, ряд событий. Зафиксировать это состояние.
- Уснуть в более ресурсном состоянии, нельзя нести в сон неприятности. ( ритуал засыпания: у взрослых свой, ребенку помочь выработать).
- Систематически удерживать состояние.

Мы транслируем свое состояние окружающим, в том числе и детям, если мы раздражены, эту же эмоцию мы передаем детям, как бы мы ее не скрывали. В «выбитом» состоянии нельзя принимать решения, важно войти в ресурсное состояние.

Но у каждого человека есть вещи, которые нам приходится делать, но они у нас забирают много ресурсов. Как с ними быть?

### **Упражнение «Выбор»**

Вспомните самое свое не любимое дело, которое отнимает у вас много сил, ресурсов. Продолжите фразы:

Я должна .....

Я могу .....

Я хочу .....

Я люблю .....

Обсуждение. Какая фраза вызывала у вас протест? Что еще вы чувствовали? Какая фраза давала вам относительное спокойствие и комфорт?

Выберите то, что вы хотите.

Подвести участников к пониманию, что «Я могу» предполагает «Я могу сделать, а могу и не делать», т.е. сознательный выбор. Выбор – это уже свобода, и он воспринимается по-другому.

Мы с вами говорили о позитивном мышлении, мышлении без оценки. Конечно, этому нужно учиться. Так как ресурсное состояние «съедается» там, где присутствует оценка.

#### **Упражнение «Наблюдай»**

Важно наблюдать за тем, что происходит вокруг 1 минуту. Записать.

Обсуждение. Каждый зачитывает свои наблюдения. Группе предлагается прокомментировать, насколько получилось записать наблюдение без оценки. Что вы записали - оценку происходящего вокруг или объективный факт события?

Далее предлагается проделать это упражнение в отношении любой ситуации, которая вызывает затруднения.

**Пример.** Описать поступок ребенка, нарушающего дисциплину на уроке / занятии.

Вывод: с оценкой ничего сделать нельзя, а с фактом можно. То есть, как только называешь причину, чувство, которым ты овладеваешь, с ним можно работать. Особенно важно избегать в описании слов «всегда» и «никогда».

#### **Упражнение «Свеча»**

Участникам группы предлагается рассказать о своих впечатлениях от занятия, высказать свои пожелания и степень удовлетворенности.

## **Цели и их воплощение**

### **Упражнение. «Я сегодня»**

Участникам предлагается нарисовать на бейсиках символ, соответствующий их эмоциональному состоянию.

Обсуждение. Каждый участник рассказывает о своем символе дня и о том, что он означает для окружающих и для него самого. На кого он в большей степени направлен: на самого носителя или на окружающих?

**Настрой.** Когда мы слышим о профессиональном здоровье, возникает странная реакция, протеста и отвержения. Мы как будто все знаем, и как будто все делаем, но почему-то все у нас не так как хотелось и события и люди, не всегда так, как хочется. И вечный вопрос: Кто виноват? И Что делать?

Давайте попробуем в этом разобраться.

Каждый хоть раз, а, наверное, и не раз, и не два бывал в магазине на распродаже. Там, где за копейки продается то, что вообще особо не нужно, но волшебная фраза «дешево» притягивает всех! Я вас приглашаю на распродажу. Продавцы здесь вы и вы же – покупатели.

### **Упражнение «Распродажа»**

Выбирается один продавец, остальные играют роль покупателей. Продавцу необходимо разрекламировать свое чувство, которое он хочет продать. Продаем, конечно, все то, что не нужно самим, как на распродаже. В роли продавца могут быть все желающие.

Обсуждение. Как правило, получается история с коровой, которая нужна самому. Почему решили продать или не продать? Почему решили купить или не купить?

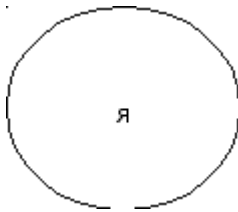
Очень часто мы даже не понимаем цену нашим чувствам, не понимаем, чему они нас учат.

И, как правило, наши цели, мечты и желания не подкреплены нашими делами. Мы находимся в ситуации постоянного выбора, мы мечемся между своими сиюминутными желаниями и долгими мечтаниями. Иногда мы чувствуем и даже говорим, что «изнутри» раздирают сомнения или по-другому можно это назвать «спор ипостасей» нашей личности (то, что психологи называют внутренним конфликтом). Мы с вами попробуем разобраться с этими нашими ипостасями и определить, какая из них чего хочет.

### **Упражнение «Круг ипостасей личности»**

На листе бумаги запишите 5 основных своих целей, важных для вас в данный момент.

А теперь переверните лист и нарисуйте круг. Это вы. В центре круга напишите «Я» (не крупно). Но кто вы? По жизни вы бываете разным человеком. То вы – настоящая Мать, вездесущая и всех любящая, то вы – Педагог, всех обучающий. Отметьте все ипостаси своей личности в круге.



Вернитесь к своим целям и желаниям. Какая ваша ипостась отражает ваши желания и цели?

Сколько место в своей личности вы отвели этой ипостаси?

Обсуждение. Если ипостась, отражающая важную для вас цель, в круге вашей личности занимает значительное место, то вы на правильном пути. Но если эта ипостась вытеснена, вряд ли вы достигните цели. Если вы мечтаете выйти замуж и быть любимой женщиной, а в круге вообще нет ипостаси «любимая женщина», то к кому приходит влюбленному мужчине?

Формулировка жизненных целей – один из важных моментов.

### **Упражнение «Я так хочу»**

Запишите 10 своих желаний.

Посмотрите и проанализируйте, как вы их сформулировали. Сформулируйте их как цели. Чем отличается формулировка желания и цели?

Мы определяем цели, исходя из своего мировоззрения: пр. «Так должно быть» или «Я так хочу». Почему мы все так по-разному ставим цели.

1. Р – «Так должно быть» – это ведет к жизненному кризису, обостренному чувству справедливости, как так, так нельзя и т.п., так поставленная цель может потерпеть крах.
2. В – « Это объективная реальность» – ответственность, таким образом, поставленная цель может осуществиться.
3. Д- «Я так хочу» – жизненный кризис – разочарования, я , а вы..., и так поставленная цель может потерпеть крах.

### **Упражнение «Желтые веревки»**

Один участник одевает пояс, к которому прикреплены четыре длинных желтых верёвки. Другие участники стоят в каждом из четырех углов комнаты, причем, каждый человек держит конец одной из желтых веревок. Мы завязываем первому участнику глаза и помещаем три небольших предмета на пол, каждый предмет в другом месте. Стоящему в центре говорим, что его задача найти и поднять три предмета как можно быстрее. Объясняем, что четыре человека, держащие его желтые верёвки, хотят его успеха. Поскольку он сам не может видеть достаточно хорошо, они будут пользоваться веревками, чтобы руководить им. Затем, тихо дергая его верёвками, они ведут участника к первому предмету. участник ощупывает пол и находит первый предмет. Затем гиды дергают его верёвки снова, подводя его ко второму предмету, затем к третьему.

Затем убираем повязку с глаз центрального участника и завязываем глаза четверем людям, держащим его верёвки. Даем центральному участнику новые

инструкции, требуя ему снова поднять три предмета. Подчеркиваем – «Никаких ограничений, ты можешь делать все, что ты хочешь».

Центральные участники или ГОВОРЯТ или ДЕРГАЮТ!

О.С. с группой.

Что мешало и помогало Вам в первый раз собирать предметы?

Что мешало или помогало во второй раз собирать предметы?

Что хотелось сказать или сделать тем, кто держал твои желтые веревки?

Что сдерживало от действий?

Что чувствовали люди, находящиеся в углах?

### **Упражнение «Мне сегодня...»**

Участникам занятия предлагается по очереди высказаться о своих впечатлениях, приобретениях и потерях в процессе занятия.



## **Занятие 4**

### **«Я и мои чувства. Страх»**

#### **Упражнение «Я сегодня»**

Участникам предлагается нарисовать на бейджиках символ, соответствующий их эмоциональному состоянию.

Обсуждение. Каждый участник рассказывает о своем символе дня и о том, что он несет для окружающих и для него самого. На кого он в большей степени направлен: на самого носителя или на окружающих.

1.

Педагог – это профессия, подразумевающая актерские способности. Следовательно, педагог должен уметь разбираться в чувствах, эмоциях, состояниях. Кроме того, педагог сам должен эти моменты понимать. Есть в психологии такое понятие, как конгруэнтность. Что это такое? (участникам дается возможность высказать свое мнение и знания).

Это соответствие внутреннего - внешнему.

У человека есть шесть базовых масок:

1. Спокойствие (все мышцы расслаблены)- попробуйте изобразить.
2. Радость (все мышцы напряжены, руки подняты вверх).
3. Грусть (все мышцы расслаблены, руки опущены вниз).
4. Удивление (расползание вверх-вниз).
5. Злость (лицо как бы собрано в одну точку).
6. Страх (лицо расплывается во все стороны).

Есть маски несоответствия, неконгруэнтные, то есть человек испытывает не то, что изображает. Дети чувствуют маски лжи очень четко и не доверяют таким педагогам:

- улыбаются глаза, но не улыбаются губы – лукавая маска;
- глаза серьезные, рот улыбается – лицемерие;
- несоответствие по вертикали, лицо, как бы перекошено – сарказм.

Умение владеть внутренними эмоциями, осознавать их - дает возможность и контролировать свою мимику, так как люди в первую очередь нас видят, когда с нами общаются.

#### **Упражнение «Маска, я тебя знаю»**

Закройте глаза и постарайтесь почувствовать свои мимические мышцы. Где вы чувствуете наибольший тонус? Какой мимической маске это соответствует? Какая эмоция над вами владеет?

К внутренним врагам человека, затрудняющим выживание его как личности, относятся страхи (осознаваемые, а еще в большей степени, неосознаваемые), другие отрицательные эмоции и негативные чувства, а также иррациональные убеждения и утопические ожидания.

Сегодня мы поговорим о Страхе. Страх – одно из основных состояний человека. Функционально страх служит предупреждением о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает

искать пути его избегания. В этом плане страх естественен, а значит, необходим для адаптации человека.

Но если страх достигает силы аффекта (панический страх, ужас), он способен навязывать стереотипы поведения – бегство, оцепенение, защитную агрессию. И эти бессознательно включаемые стереотипы могут быть не только не эффективными в конкретной ситуации, но и деструктивными.

Страх можно научиться преодолевать, и, более того, им можно управлять. Главное – понять, чего и почему мы боимся, и это не так уж сложно, так как обычный страх легко осознается.

### **Упражнение «Я тебя знаю»**

Возьмите лист бумаги. Подумайте, вспомните ситуации страха. А теперь нарисуйте портрет своего страха. Дайте ему имя. Спросите, что он от вас хочет, чего добивается? Запишите. Что вы ему можете ответить? Вы его боитесь? Вы можете им управлять или он вами управляет? Он вам нужен или нет? Договоритесь со своим страхом о своем первенстве.

Обсуждение. Какие моменты упражнения вызывали затруднения? Что получалось легко?

Страхи бывают разные, с некоторыми из них мы легко расстаемся, другие нас поработают.

**Страх смерти.** Очень распространенный страх среди людей. Ужас перед смертью может закрепиться и рефлексивно: источником его часто оказываются давние переживания, связанные с уходом из жизни близких вам людей, особенно если процесс этот был долгим и мучительным. Замечено, что пугает людей не сама смерть, а все, сопутствующее ей.

Второй страх – это **Страх потерять здоровье.** Боязнь заболеть – по сути, это условный рефлекс, ведь каждый из нас на протяжении всей своей жизни сталкивается с людьми, страдающими тем или иным недугом. Невротизация на почве болезни постоянно растет, люди ищут разные способы оздоровления, хотя известно, что 45% всех болезней связано со стрессом. Получается замкнутый круг. Мы боимся, повышается невротизация, и мы начинаем болеть.

Следующий страх, это **страх перемен.** Перемены пугают всех людей. Когда приходит мысль о переменах, это что-то непонятное, необъяснимое, мало изученное. Что ждет дальше, чем это грозит. Часто страх перемен связан со страхом **потерять работу.** Страх потерять работу есть у каждого нормального человека. Ведь это возможность зарабатывать средства на существование. Кроме того, поиск новой работы – это стресс, и не факт, что эта работа будет достойно оплачиваться. Поэтому многие держатся за свое место не по призванию, а по нужде. Хотя может быть где-то могли реализоваться в большей степени.

В связи с этим обратим внимание на слова Луция Сенеки, который писал: «Если хочешь ничего не бояться, помни, что бояться можно всего».

### **Упражнение «Свеча»**

Участникам группы предлагается рассказать о своих впечатлениях от занятия, высказать свои пожелания и замечания.

## **Занятие 5**

### **«Я и мои чувства. Тревога»**

#### **Упражнение «Я сегодня»**

Участникам предлагается на бейджиках символ, соответствующий их эмоциональному состоянию.

Обсуждение. Каждый участник рассказывает о своем символе дня и о том, что он несет для окружающих и для него самого. На кого он в большей степени направлен: на самого носителя или на окружающих.

Сегодня мы поговорим об отрицательных эмоциях и негативных чувствах.

#### **Упражнение «Враг мой»**

На листе бумаги изобразите эмоции или чувства, которые могут вас легко выбить из ресурсного состояния. Изобразите их символично, наполните их соответствующим цветом, можете записать характерные фразы.

Обсуждение.

Как они возникают? Как долго длятся? Можете ли вы контролировать процесс возникновения и исчезновения негативных эмоций и чувств? Что они вам несут?

Можете ли вы сказать, что предчувствуете появление событий или чувств, которые вас «выбивают».

Как можно назвать это ощущение? Может быть, это интуиция, а может быть – это тревога? Чем они, по вашему мнению, отличаются?

Тревога - одно из негативных чувств, в гипертрофированном виде деструктивно влияющих на жизнь человека.

**Тревога** – это страх, принимающий форму неясных предчувствий, тем более неприятных, что причины их, как правило, не осознаются.

Как вы можете описать это чувство? Участникам предлагается описать свое видение этого чувства.

Обсуждение. Чем наполнено это чувство? Какие физические ощущения оно рождает? Какие действия оно рождает?

Есть хороший афоризм, кратко и вместе с тем достаточно емко выражающий сущность рассматриваемого эмоционального переживания:

«Тревога- это проценты, которые мы авансом платим нашим неприятностям».

Тревога подобна «сосущему» чувству голода.

Пребывающий в состоянии тревоги подавляет желание действовать, результатом чего является его пассивность.

С участниками повторно проводится упражнение из 2 занятия.

#### **Упражнение «Ресурсный круг»**

Группа разбивается на пары. Одному участнику предлагается нарисовать на полу круг (можно воспользоваться обручем), встать в него и вспомнить самые лучшие моменты дня, недели, жизни. Рассказать о своих ощущениях своему партнеру. Второй участник упражнения неожиданно одним резким движением выталкивает своего напарника из круга.

Обсуждение. Как вы чувствовали себя в ресурсном круге (спокойно, защищенным)? Что вы испытали, когда вас неожиданно вытолкнули из вашего круга? Что вам хотелось сказать, сделать?

Поменяйтесь ролями. Но в этой части упражнения человек за кругом не выталкивает компаньона (об этом предупреждают участников, стоящих за кругом индивидуально, так чтобы остальные, те, кто в кругу, не слышали).

После выполнения упражнения снова задаются подобные вопросы.

Почему вам не удалось расслабиться в ресурсном круге? (Ожидали подвоха?) Очень часто негативный опыт переносится нами на бессознательном уровне на все подобные ситуации жизненные, и мы уже сами создаем модель своей жизни, наполненную проблемами и тревогами. Мы сами создаем тревогу, делая ее частью нашей жизни.

Очень часто мы, пережив одно разочарование, переносим его на всю свою жизнь. Тем самым, отравляя ее гипотетическими проблемами, которые вскоре становятся реальными с нашей же помощью.

Часто мы, находясь в состоянии тревоги, неадекватно воспринимаем объективную реальность. Есть хорошая поговорка: «Что имеем - не храним, потерявши плачем». Предлагаю выполнить упражнение на активизацию того, что имеем, чтобы потом не потерять и не плакать.

#### **Упражнение «Расскажи мне, как я счастлив»**

Группа делится на пары. Один участник пары берет интервью у другого. Нужно рассказать о своих жизненных успехах. После того, как участник все расскажет, интервьюер встает за спину своему напарнику и рассказывает о нем. Начиная со слов, «Анна очень счастливый человек, она ....»

Далее пары меняются ролями.

Таким образом, происходит актуализация жизненных ценностей.

Обсуждение. Трудно ли было актуализировать свои жизненные успехи. Что вызывало затруднение. Какие ощущения возникали, когда вы слушали о себе со стороны. Хотелось ли перебить рассказчика, поправить его. Насколько точно рассказчик передал ваш рассказ.

Сложно ли было Вам рассказывать о человеке. Что запоминалось легко, а что сложно? Какие выводы вы сделали для себя, после того, как слышали о своем счастье?

Человек с нормальным, позитивным восприятием реальности не боится будущего и не обращает ни малейшего внимания на мелкие неудачи – он «стряхивает» их с себя и, как ни в чем ни бывало, идет по своему жизненному пути к намеченным целям.

#### **Упражнение «С гуся вода»**

Участникам предлагается закрыть глаза, представить тревожащие проблемы на данный момент, мысленно превратить их в пыль, воду (или что-то подобное) и стряхнуть это так, как делают гуси.

Похлопать в ладоши «крылья» и для очищения, и для друг друга.

Осознанная и принятая как данность эмоция перестает быть угрозой. Объективное восприятие реальности, безоценочное суждение дают контроль над этой эмоцией.

Оказываясь же «в заточении», эта эмоция продолжает бурлить, не находя себе выхода.

Есть притча про сообщающиеся сосуды, послушайте.

### **СООБЩАЮЩИЕСЯ СОСУДЫ**

Отношения между людьми с тесными эмоциональными связями (например, между мужем и женой, родителями и детьми, членами одной семьи) подобны поведению воды в сообщающихся сосудах. Если мы повышаем давление в одном сосуде, то в нем уровень воды понижается, а в другом - повышается.

Таким образом, если мы подавляем свои чувства или нужды, не обсуждаем их с близкими, не сообщаем о том, что нас беспокоит, то у них, наших близких, эти эмоции проявляются с большей силой. Так, если мы подавляем страх, эта эмоция с большей силой проявляется у наших близких. Когда мы подавляем наши желания, уровень таковых у людей, нас окружающих, возрастает. Подавляя гнев или негодование, мы вдруг обнаруживаем, что кто-то из близких гневается или негодует за двоих.

Например, женщина, подавляющая свой гнев, в один прекрасный день может столкнуться с возросшей агрессивностью мужа, поскольку ее гнев переливается в него по принципу сообщающихся сосудов. Она может почувствовать себя невинной жертвой, на самом же деле она имеет дело с собственным подавленным чувством, возвращающимся к ней через мужа.

Вот почему так важно ясно и открыто выражать собственные чувства и потребности - тогда их можно будет обсудить и найти какое-то решение. Если чувства не выражаются в вербальной и сознательной форме, то они передаются нашим близким по принципу сообщающихся сосудов и не находят разрешения.

Иногда мы пытаемся уйти от проблем, замалчивая свои чувства или потребности. Однако, тем самым мы создаем гораздо больше проблем, которые никогда не будут решены, потому что у нас нет надлежащих средств общения с близкими. Наши чувства передаются нашим близким вне зависимости от того, выразили мы их вслух или нет. Поэтому гораздо лучше выразить их словами или поступками и сделать это как можно яснее и нежнее.

### **Общение - главное средство в разрешения межличностных проблем.**

Для того, чтобы выпустить «пары гнева», иногда достаточно лишь хорошенько выговориться, но для этого нужно просто признаться себе в своих чувствах.

Очень часто другие люди и, конечно, дети испытывая эти эмоции, не могут их обозначить. В такой ситуации им можно помочь. Есть такой прием «отзеркаливание». Ребенку или взрослому, который начинает проявляться гневно, вы просто озвучиваете его состояние. Например, «Мне кажется, что ты немного злишься? Тебе плохо?». Таким образом, вы как бы проявляете понимание к состоянию человека и помогаете ему осознать свое состояние.

### **Упражнение «Свет мой зеркальце, скажи»**

Разделитесь на пары и попытайтесь у партнера отследить переживаемую им эмоцию. Партнер может ее изобразить, не только мимически, но и пантомимикой и словесно.

Поменяйтесь ролями.

Обсуждение.

### **Упражнение «Мне сегодня...»**

Участникам занятия предлагается по очереди высказаться о своих впечатлениях, приобретениях и потерях в процессе занятия.

## **Занятие 6**

### **«Я и мои чувства. Фрустрация»**

#### **Упражнение «Мое настроение»**

Участникам предлагается выбрать цвет своего настроения и прицепить как бейсик на грудь. Рассказать, почему именно такой цвет, почему именно этот цвет демонстрирует состояние, испытываемое участником.

Ведущий провоцирует группу. Он резко оценивает выбор участников.

Обратная связь. Что вы сейчас чувствуете.

Любое неожиданное изменение ситуации, требующее быстрой перестройки ожиданий, активных действий или переоценки мнений - в какой-то степени стресс.

Обида – это нарушение ожиданий.

Сегодня мы с вами поговорим об обиде.

Можно выделить два «крайних» варианта реакции человека, который обиделся. Первый вариант выражается в желании «наказать». По сути, это инфантильная, «детская» форма проявления обиды: «обида за обиду».

При втором варианте обида является следствием и проявлением общего для данного человека чувства «обделённости» (жизнью, вещами, любовью, заботой близких людей и вниманием «дальних»). Этот вариант обиды, может быть выражен в ощущениях человека «всегда мне не везет!»

Еще одно состояние, которое нам усложняет жизнь – фрустрация.

Фрустрация – психическое состояние переживания неудачи, обусловленное невозможностью удовлетворения неких потребностей, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий к достижению цели (см. Глоссарий).

Определите, какая форма обиды возникла у вас в результате провокации.

Обсуждение.

На протяжении всей жизни, мы сталкиваемся с ситуациями, вызывающими у нас фрустрацию. С самого детства, когда мы встречаемся с родительскими запретами, мы накапливаем в себе это состояние. Конечно, семейные и социальные ограничения полезны и необходимы, но именно они часто предопределяют неудачу.

Жизнь идет, и вместе с ней, с несбывшимися мечтами и неудовлетворенными потребностями накапливаются у нас в душе и фрустрации. Для здоровой психики это не опасно. Хуже бывает, когда из-за непрекращающихся неудач фрустрация становится хронической.

Удовлетворение основных жизненных потребностей человека – необходимое условие стабильного психического здоровья. Каждый из нас должен любить и быть любимым, жить в полном согласии с близкими, уважать себя, иметь цели в жизни, а главное – непреходящую веру в успех.

Самый лучший способ защиты от фрустрирующих состояний – это адекватная оценка трудной ситуации, предвидение выхода из нее.

### **Упражнение «100 и 1 выход»**

Разделитесь на пары. Один участник рассказывает собеседнику о любой сложной ситуации, которая для него является фрустрирующей. Другой собеседник предлагает минимум 10, можно больше выходов из этой ситуации, пусть даже комичных и космических. Задача выслушать и принять. Затем участники в парах меняются ролями.

Обсуждение.

Что было сложнее, озвучить фрустрирующую ситуацию или подобрать к ней пути выхода?

Что вы чувствовали, когда вам предлагались пути выхода? Хотелось ли вам вступить в спор или возразить?

Что вы взяли для себя из этого упражнения?

Что вы испытали, когда поняли, что провокация была только лишь провокацией, направленной на пользу для вас?

Есть еще одно чувство, создающее проблемы. Чувство вины.

Человек – существо слабое и несовершенное, в чем-то порочное; в каждом из нас все еще живут «пещерные» инстинкты, загнанные многовековым подавлением на самое дно подсознания. Поэтому нет ничего удивительного в том, что мы то и дело совершаем поступки, о которых потом сожалеем; допускаем мысли, заслуживающие всяческого порицания. Такова человеческая природа, как утверждают и библейские истины, и психологические исследования.

Главным моральным «тормозом» служит нам совесть, «сознательно-худобедно», но мы все же учимся на своих ошибках и стараемся не повторять их впредь.

Но гипотрофированная «совестливость» – другая крайность: она порождает чувство вины и раскаяния, которые, в свою очередь, «включают» разрушительный механизм самонаказания и морального самоистязания.

Еще одна причина чувства вины – убежденность в отсутствии права на ошибку.

Сколько педагогов истязается чувством вины при любой профессиональной неудаче. Чувство вины рождает стыд, стыд запускает механизм саморазрушения.

Важно помнить, что каждый человек не совершенен, каждый человек в чем-то, когда-то ошибался и вина человека – это только Его вина. Не стоит брать ответственность за несовершенство мира на себя, обрекая на неразрешимую вину. Когда люди находятся на лечении в больнице, они не испытывают чувства вины, они проявляют внимание друг к другу. Человеческие проступки – это по-своему болезнь, так почему же мы вместо душевного лечения прописываем себе саморазрушение? Во всем нужна мера!

### **Упражнение «Я себя прощаю»**

Возьмите листы бумаги, подумайте минуту и попробуйте нарисовать свою вину, за любое свое деяние, которое вы сейчас вспомнили. Пустите лист бумаги по кругу, пусть каждый напишет вашему чувству вины что-то ободряющее или просто: «Я тебя прощаю». Когда ваш лист вернется к вам, посмотрите на свое чувство вины, прочтите все, что вам написали. Подпишите то, что вам хочется в эту минуту.

Обсуждение.

Трудно ли было нарисовать свое чувство вины? Какие эмоции вы при этом испытывали?

Что вы чувствовали, когда через вас проходили чувства вины всего круга?

Трудно ли было написать пожелания? Что вы испытали, когда получили чувство вины обратно? Что вы написали себе? (по желанию).

### **Упражнение «Свеча»**



Участникам занятия предлагается по очереди высказаться о своих впечатлениях, приобретениях и потерях в процессе занятия.

## **Занятие 7**

**«Я и мои чувства. Место в моем теле»**

**Упражнение «Мое настроение»**

Участникам предлагается выбрать цвет своего настроения и приколоть как бейджик. Рассказать, почему именно такой цвет, почему именно этот цвет демонстрирует состояние, испытываемое участником.

Настрой. Человек живет, радуется, плачет, испытывает чувства и эмоции. Для человека чувствовать – так же естественно, как дышать, очень важно и жизненно необходимо. Давайте вспомним в лицо, все эмоции приятные и неприятные, которые мы испытываем часто.

### **Упражнение «Эмоции в моем теле»**

Инструкция:

1 часть.

Представьте, что вы сейчас чувствуете очень сильную ЗЛОСТЬ в отношении кого-нибудь или чего-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать эту злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните определенный случай. Прочувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может, она похожа на огонь в животе или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки на схеме своего тела цветным карандашом. Теперь представьте, что вы испытали СТРАХ, ОБИДУ, ВИНУ, РАДОСТЬ.

2 часть.

Вспомните, что у вас болит чаще всего, где в вашем теле боль чаще всего концентрируется. Возьмите простой карандаш и заштрихуйте эти части тела. А теперь сравните два силуэта. Какие мысли у вас рождаются на основе полученной информации.

Обсуждение.

Какие соматические заболевания у вас есть сейчас? Посмотрите на силуэты, что вам это напоминает?

В участках тела, наиболее часто болящих, сосредоточены определенные эмоциональные, стрессовые блоки, усугубляющие соматическое состояние человека.

Когда человек освобождается от эмоциональных блоков через осознанное отношение к тому, что чувствует, он на пути к освобождению от боли душевной и физической.

Если человек, вместо того, чтобы багроветь от злости и разносить все окружающее, проговаривает: «Я сейчас очень зол!», - он сам освобождается от негативных эмоций, и освобождает окружающих от негативных «флюидов» своих эмоций.

Проговорите, что вы чувствуете сейчас.

Нам кажется, что мы умеем искусно скрывать свои эмоции и чувства. И очень удивляемся, раздражаемся, когда кто-то смеет эту тайну разгадать.

Группа делится на пары.

Используется упражнение «Девушка с веслом». Участникам раздаются таблички с парными словосочетаниями, но взброс. Участникам необходимо найти свою пару.

### **Упражнение «Ой, у вас спина белая»**

Партнеры, не показывая друг другу рисуют на листе маску с эмоцией или чувством; после этого, они прикрепляют маски к спине напарника. Далее необходимо как можно больше набрать друзей в группе. Но сложность в том,

что на спине может быть маска злобы, лицемерия. Но носитель маски о содержании не знает.

Обсуждение. Как вы себя чувствовали, когда устанавливали контакт, не зная, что у вас за спиной? Как вы себя чувствовали, когда с вами не хотели общаться?

Вывод: Когда вы прячете свои эмоции от других – это половина беды, но когда вы прячете их от себя – это беда! Вы теряете возможность жить легко!

Эмоции – это сила, которая может сделать вас успешными и открыть все двери, но эмоции могут вас же и погубить. Издавна эмоции, которые губят, люди называли страстями. И самый лучший способ овладения страстями, по духовным источникам – это смирение и осознание. Нет более точного и эффективного способа, чем этот. Борьба рождает другую страсть, а тишина – тишину. Оценить свои возможности всегда сложно. Мы точно знаем, что должен делать другой, как он должен жить, как он должен руководить. Вспоминается пословица про соринку в чужом глазу. Что мы знаем о себе?

#### **Упражнение «Сила власти»**

Группа разбивается на подгруппы (по 4-5 ч). Каждой подгруппе выделяется газета, символизирующая собой «власть». Каждый участник группы берется за газету одной рукой. По команде ведущего участники должны «захватить власть», но при этом можно использовать только одну руку, которой они держатся за газету.

Анализ ощущений, эмоций, которые испытывались участниками в процессе «захвата власти».

Вывод. В запале эмоций мы часто берем себе гораздо больше, чем можем осилить, или, наоборот, под влиянием страха ответственности избегаем ее. А кто-то берет ровно столько, сколько входит в его руку, сколько он может осилить.

То, что мы чувствуем – это последствия нашего выбора, и наш выбор – это следствие наших чувств!

#### **Упражнение «Свеча»**

## **Занятие 8**

**Цель:** профилактика профессионального выгорания педагогов через снятие эмоционального напряжения и осознание стереотипов поведения.

#### **Задачи:**

- обеспечить участникам эмоциональный комфорт;
- способствовать развитию у участников навыка рефлексии;
- способствовать развитию у участников творческого мышления.

#### **Знакомство-представление «Пуговица»**

**Цель: знакомство, диагностика.**

*Описание упражнения.*

Каждому участнику дается возможность выбрать пуговицу, как символ, отражающий его настроение, эмоциональное состояние. После процедуры выбора пуговицы, каждый участник предоставляет свой выбор группе, аргументируя его, называя свое игровое имя.

**Упражнение «Скульптура»**

**Цель:** запуск механизма самоанализа реакций педагога в стрессовых ситуациях, отслеживание мимики, жестов, интонации.

*Описание упражнения. Работа в подгруппах.*

Участникам предлагается разбиться на равные подгруппы. В каждой подгруппе выбирается «скульптор», остальные участники – «материал». «Скульптор», вытягивает карточку с тематикой его будущего «произведения».

Карточки:

- Я приказываю!
- Я предупреждаю!
- Как вам не стыдно!
- Возмутительно!

Задание подгруппе: создать зарисовку скульптурную по заданной теме. После того, как подгруппы справились с заданием, ведущий открывает выставку. Каждый скульптор презентует свои изваяния.

Вопросы для обратной связи.

Что чувствовал «скульптор», «материал»? Комфортно ли было в заданной ситуации? Хотелось ли отказаться от выбранной роли?

**Упражнение «Девушка с веслом»**

**Цель: переключить на новое упражнение, разделить группу по парам.**

*Описание упражнения.*

Группе предоставляются парные карточки в хаотичном порядке. Задача участников найти свою пару по карточке.

**«Бумеранг»**

**Цель:** отслеживание собственной мимики, жестов и интонации, саморегуляция.

*Описание упражнения. Работа в парах.*

В парах выбирается «бумеранг» и «игрок».

Пары вытягивают заранее подготовленные карточки с описанием ситуаций. Задача «игрока» произнести фразу с разными интонациями: гневно, раздражительно, пренебрежительно, с пониманием и сочувствием.

Задача «бумеранга»: вернуть эту фразу «игроку». Делать это нужно с той же интонацией, мимикой, жестами, что произнес и изобразил «игрок».

После участники меняются ролями.

Карточки с фразами:

- Ты опять опоздал!
- Ты ведешь себя невыносимо!
- Слушай меня внимательно!
- Это что ты тут вытворяешь!

Вопросы для обратной связи.

В чьей роли вы себя чувствовали комфортнее, почему? Какой вывод вы сделали для себя?

### **Упражнение «Сила слова»**

**Цель:** осознание собственных установок на работу.

*Описание упражнения.*

Участникам предлагается создать для себя «говорящие футболки». На чистом листе формата А-4 участниками необходимо написать мысль, с которой они начинают свой рабочий день. Для обдумывания и выполнения задания дается до 5 минут.

После выполнения задания каждый участник «надевает» свою «говорящую футболку» с надписью и комментирует полученный результат.

Вопросы для обсуждения.

О чем говорят надписи на «футболках»? Как часто мы прислушиваемся к себе и своим мыслям, осознаем их?

### **Упражнение «Мудрый совет»**

**Цель:** обратная связь, обобщение полученного опыта, диагностика.

*Описание упражнения.*

Участникам напоминает, что каждый из них в начале занятия выбрал пуговицу. Всем предлагается, если есть необходимость, заменить свою пуговицу на другую. После замены пуговиц, участники по очереди рассказывают о том, как они себя чувствуют и почему они заменили или не заменили свою пуговицу. Группа в свою очередь в круговом порядке дает «мудрый совет» пуговице участника.

## **Завершающий ритуал**

Аплодисменты.

## **Занятие 9**

### **Завершающее**

Настрой. Мы с вами многое пережили вместе, многое осознали и поняли.

Каждый из нас – индивидуальность, мы все – разные. Сегодня, мы не те, что вчера, а вчера, мы не те, что сегодня. Мы чувственны, мы эмоциональны. Мы все по – разному воспринимаем мир и учимся, живя в нем.

*Введение в сказку.*

Сегодня я расскажу вам сказку «Дорога ЖИЗНИ» (по мотивам сказки «Дорога» Ирины Стишенок г. Гомель, республика Беларусь).

Однажды на небесах Ангел провожал Душу на Землю.

1. Ты отправляешься в долгий путь, там на Земле, тебя будут называть Человеком. Сначала ты будешь маленьким человеком – ребенком, потом ты вырастешь и станешь молодым Человеком, потом зрелым, пожилым, старым, а потом мы с тобой снова встретимся.

Душа слушала и удивлялась.

- Что мне там, на Земле делать?

И Ангел ответил ей:

- Там на Земле у тебя будет Важное задание, построить дорогу ЖИЗНИ.

Душа удивилась и спросила.

-Для кого ее построить?

Ангел ей ответил:

- Для себя и идущих следом, для заблудившихся и тех, кто растерялся... Но помни, что на твоём пути тебе встретятся человеческие порождения – чувства и эмоции, одни тебе будут помогать, другие испытывать, третьи мешать. ...

Итак, жил - был Человек.

Когда он был еще совсем маленьким и делал первые шаги по своей дороге Жизни, он встретил на своем пути Наивность.

- Здравствуй, Малыш, - сказала она ему, - смотри, какое небо голубое и какая зеленая травка у тебя под ногами. И всё вокруг такое милое и доброе. Правда?

- Ага, - сказал Малыш и пошел вперед с широко открытыми глазами.

- Стой, - сказала однажды, когда Малыш вырос и превратился в Юношу, преградившая ему дорогу Агрессия. - Что ты ходишь здесь с глупой улыбкой и не замечаешь меня? А Я – есть, Я запрещаю тебе идти дальше. Нечего так беззаботно ходить по моей дороге. Сворачивай отсюда!

И Агрессия стала на пути у Юноши.

- Сворачивай, сворачивай, парень, - услышал он чей-то шепот.

Человек оглянулся и увидел, как из-за ближайшего куста на него смотрят огромные глаза.

- Ты кто?- спросил Юноша.

- Я- Страх,- ответили глаза.- Не связывайся с Агрессией. Есть другая дорога, по которой тоже можно идти. Хочешь покажу?

- Ага,- снова сказал Человек, посмотрев Страху в огромные глаза. - А куда ведет другая дорога?

- Подальше от Агрессии, - ответил Страх и показал на еле заметную тропинку, ведущую в лес.

«Тропинка как тропинка», – решил Юноша и, повернувшись к Страху спросил:

- А хочешь, пойдём вместе?

- Я не могу, – торопливо ответил Страх. - Мне надо быть здесь и показывать дорогу всем, кому Агрессия не дает идти дальше. – Да ты не переживай, часть меня всегда теперь будет с тобой.

- Ну, тогда прощай. – Человек помахал Страху рукой и пошел дальше.

Но чем дальше он шел, тем гуще и непроходимее становился лес, а сама тропинка становилась все уже и уже.

Однажды, когда Человеку показалось, что он зашел в тупик, ему повстречалась Печаль. Грустная девушка сидела на тропинке и горько плакала.

- Что случилось? – спросил Юноша.

- Боль и Страх увели меня от Агрессии и привели сюда, рыдая, ответила Печаль. - Но здесь тупик, я заблудилась и не знаю, что делать дальше.

- Хочешь, мы вместе пойдем обратно и выйдем на дорогу, с которой свернули? – предложил Юноша.

- А что делать с Болью и Страхом? – спросила Печаль. – Я так устала от них.

- Если они тебе так надоели, ты отпусти их, – ответил юноша, – пусть остаются в лесу, раз им тут нравится.

- Так и сделаю, – сказала Печаль и, повернувшись к Боли и Страху, произнесла:

- Я отпускаю вас, прощайте.

И, улыбнувшись, девушка пошла за Человеком к началу тропинки.

- Как стало легко, – сказала она. ...

Ведущий.

Итак, уже в начале своего пути человек повстречался с разными чувствами. Мы с вами эти чувства тоже встречали и встречаем, каждое из них имеет свое место в нашем теле.

### **Упражнение «Человек»**

Вам дан силуэт человека. Подумайте, с какими чувствами этот человек встретился на своем пути, какие чувства он имеет в себе, где они в нем поселились. Раскрасьте весь силуэт, у вас 10 минут.

**Обсуждение.** Участники рассказываются по кругу. Каждый (по желанию) рассказывает о своем впечатлении от упражнения. Важно, чтобы каждый осознал свое доминирующее чувство, эмоции и переживания, увлечения, состояния и пр.

### **Продолжение сказки**

Вскоре Юноша вышел на дорогу, с которой когда-то свернул.

- Наконец я могу продолжить свой путь, – подумал он, но вдруг услышал знакомый голос Страха:

- Зачем ты вернулся? Ты что, забыл про Агрессию?

- Помню, но уже не боюсь ее, – ответил Человек. – И знаешь, Страх, путь, который ты указал мне, скучный и ведет в тупик. Лучше я пойду своей дорогой.

- И куда это мы пойдем? – вдруг спросила внезапно появившаяся перед ним Агрессия:

- Сделай только шаг, и тебе станет ой как больно!

- Я не боюсь тебя, – сказал Человек. – Хочешь сразиться – будем сражаться.

И юноша решительно подошел к Агрессии.

### **Игра «Взаимодействие со страхом»**

Многие наши страхи и ограничения удерживают нас, когда мы идем к цели, а некоторые «заслоняют» цель, не позволяя отчетливо представить себе желаемое будущее. Сейчас каждый выберет себе партнера. Один из пары будет играть роль «страха» и при этом стараться удержать своего «хозяина»

или заслонить ему путь вперед. Второй будет взаимодействовать со своим «страхом», вырываясь от него или обходя. Во время игры можно вступить со своим страхом в диалог.

После того, как «хозяин» разбирается со своим «страхом», поменяйтесь ролями.

### **Обсуждение**

1. Легко ли вам было взаимодействовать с собственным страхом?
2. Легко ли было уйти от страха?
3. Какие образы у вас возникали, когда вы взаимодействовали со своим страхом?
4. Что нового узнали о себе?
5. Довольны ли вы результатом?

(Если кто-то не очень-то хочет вырваться от страха, то можно предложить страху стать сильнее).

### **Продолжение сказки**

Итак, когда Юноша решительно подошел к Агрессии, она вдруг сказала:

- Да пошутила я. Просто проверяла тебя.

- А зачем? - Удивился Человек.

- Чтобы узнать твою силу, Юноша, - неожиданно сказала Агрессия. - Долгий путь труден. И предназначение твое не из легких. Справишься?

- Я не боюсь трудностей, - ответил Человек. - Для меня главное - идти своей дорогой. Но, послушай, Агрессия, значит, ты все это время заботилась обо мне?

- Ну не знаю, не знаю, может быть, - уклончиво сказала та и добавила: - Ладно, Человек, иди уже своей дорогой.

Юноша оглянулся, чтобы посмотреть на Печаль, и увидел незнакомую девушку.

- Ты кто? - спросил он.

- Я - Радость, - сказала незнакомка. - Твой путь - это и мой путь.

- Тогда пошли вместе, - предложил ей Юноша.

И они отправились в увлекательное путешествие под дороге Жизни.

### **Игра «Скульптор эмоций»**

Ведущий предлагает участникам группы разбиться на пары.

Вы сейчас поработаете с тем своим чувством, которое вам не нравится, и которое вам хотелось бы изменить. Договоритесь, кто из вас будет «глиной», а кто - «скульптором». Как только определитесь, скульптор начинает разминать глину и лепить из нее свое чувство, с которым он хотел бы поработать. (участники работают).

Теперь, когда скульптура готова, вообразите, что чувство, которое вы вылепили, заговорило и сообщает, зачем оно вас посетило. Так как каждое чувство несет в себе какое-то полезное сообщение, с благодарностью выслушайте его и дайте достойный ответ, попросите его не причинять вам неприятностей.

Например, скульптура страха может сказать:



- Я посещаю тебя, чтобы оберегать от опасностей.

Будь осторожен!

Вы можете ответить:

- Спасибо за предупреждение. Я буду действовать осмотрительней. Побудь со мной, пока я не сориентируюсь в незнакомой обстановке, но не дави на меня, иначе я вообще ничего не смогу сделать!

Поговорив со скульптурой, поразмышляйте: на какое чувство вы хотели бы поменять вылепленную эмоцию. Размягчите «глину» и вылепите из нее новую – позитивную – скульптуру.

Затем участники меняются ролями для того, чтобы каждый из них побывал в роли «скульптора» и в роли «глины».

### **Обсуждение**

Участники делятся впечатлениями об упражнении. Рассказывают, легко ли им было говорить со своим чувством, выяснять причину его появления и найти ему альтернативу.

Предлагается ответить на вопросы:

- Нравится ли вам новое чувство?
- Легко ли вы его принимаете в себя?
- Что нужно изменить в себе, чтобы это новое чувство посещало вас?

### **Продолжение сказки**

Ведущий.

Вы научились распознавать свои чувства и управлять ими, менять негативные на положительные. То же самое происходит и с нашим Человеком.

На своем пути он попадал в различные ситуации, где проявлял Отвагу и Доброту, Трудолюбие и Терпение, Милосердие и Решимость.

Конечно, случалось, что обстоятельства ставили его в тупик. Человек терялся, и его Радость становилась Грустью, но он всегда находил в себе Силу и шел дальше, и Радость снова становилась сама собой.

Однажды Человек проходил мимо журчащего ручья, рядом с которым сидела милая девушка и мелодично пела.

- Кто ты?- спросил у нее Человек и почувствовал в груди неизвестное ему раньше волнение.
- Я- Любовь,- ответила девушка и посмотрела Человеку в глаза.

Человек ощутил необычную нежность и, отчего-то смутившись, спросил:

- Где ты живешь, Любовь?
- Я живу везде, - сказала девушка, - в цветке, встреченном тобой у дороги, в кустике и в каждом деревце. Я живу в облаке, проплывающем по небу, и дождевке, падающей на землю, я живу в каждом встреченном тобою человеке. А сейчас, когда ты узнал меня, я буду жить и в твоём сердце.
- Какое счастье,- произнес Человек и продолжил свой путь в Радости и Любви.

### **Упражнение – визуализация**

Ведущий читает текст, предназначенный для активной визуализации.

Сядьте как можно удобнее. Закройте глаза. Глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь. Представьте себе розовый куст с цветами и бутонами. Обратите

внимание на один из бутонов. Он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую почку. Сосредоточьтесь на изображении, удерживая его в центре сознания.

Вообразите, что зеленая начинает раскрываться, обнажая пока еще закрытые лепестки цветка. Наконец, перед вашим мысленным взором предстает весь бутон, состоящий из розовых лепестков.

Лепестки начинают медленно раскрываться, расходясь в стороны. Это происходит до тех пор, пока перед вами не предстанет свежая, прекрасная роза во всем ее великолепии и полном цветении. Попробуйте уловить ее характерный запах, который не спутаешь ни с чем.

Теперь представьте себе, что на розу падает солнечный луч, освещая и согревая ее. В течение некоторого времени удерживайте это в воображении.

Теперь попробуйте отождествить себя с розой. Вообразите, что вы стали розой или вобрали цветок внутрь себя. В символическом смысле вы и есть эта роза. Та же самая сила, которая оживотворяет вселенную и создала розу, способна пробудить в вас внутреннее «я» и проявить все, что оно излучает.

Представьте, что вы стали розовым кустом. Ваши корни пронизывают землю, из которой поступают питательные вещества. Ваши листья и цветы растут, тянутся вверх, питаются энергией солнечного света, энергией любви и согреваются ею.

Вообразите, что вы – другие розовые кусты, растения и деревья. Вы – все, что существует за счет этой жизненной энергии, энергии солнца и любви и составляет часть планеты, великого целого. Попробуйте удержать это ощущение в течение какого-то времени. Затем откройте глаза и вернитесь к группе.

После выполнения упражнения ведущий предлагает желающим рассказать о своем состоянии и о чувствах, которые они испытали.

### **Продолжение сказки**

С тех пор человек на своем пути стал замечать отражение Любви повсюду: в солнце и звездах, ветре и дожде. И люди, которых он встречал, тоже излучали это прекрасное чувство. Правда, некоторые из них скрывали его за масками Злости и Гнева, Страха и Печали. И тогда, разговаривая с ними, Человек говорил с Любовью, живущей в их сердцах, и «рушились крепости», и «срывались маски», а прекрасное чувство все ярче проявлялось в их глазах.

### **Игра «Комплименты»**

Группа делится на пары. Повернитесь друг к другу и постарайтесь увидеть, почувствовать ту положительную энергию, которая есть в вашем соседе: энергию добра, созидания, любви, даже если сейчас по каким-то причинам ваш сосед находится в другом расположении духа. Когда вы будете готовы, скажите друг другу приятные слова или комплимент. Затем поблагодарите друг друга и поворачивайтесь в общий круг.

Обсуждение.

После выполнения упражнения участники отвечают на вопросы:

- Легко ли было настроиться на другого человека?
- Легко или трудно было увидеть в нем положительные качества?
- Легко ли было сказать и услышать комплемент?
- Какие трудности возникали в ходе выполнения упражнения?
- Как этот опыт может пригодиться в жизни?

### **Окончание сказки**

Однажды Человек оказался в таком месте, которое излучало гармонию и красоту.

- Как здесь хорошо, – сказал он и построил дом, вокруг которого посадил цветущий сад.

Однажды вечером к нему постучались. На пороге стояла убеленная сединами старушка.

- Здравствуй, добрый человек, – сказала она. - Разреши погостить у тебя?
- Милости прошу, бабушка? – пригласил странницу в дом Человек. - Согревайтесь. Он напоил гостью чаем, накормил вкусными пирогами и спросил:
- Кто вы, бабушка, далеко ли идете?
- Я - Мудрость, - ответила старушка. – Странствую по свету и останавливаюсь в добрых домах. А когда уйду, оставляю хозяевам подарок – вот такое зеркало. Люди смотрят в него и видят чувства окружающего их мира.
- Но зачем смотреть в зеркало, когда проще посмотреть по сторонам? - удивился Человек.
- Добрый человек, все чувства окружающего мира находятся внутри нас, - улыбнулась старушка.- Если внутри тебя живут Любовь и Радость, весь мир улыбнется тебе в ответ и согреет любовью. А если гнев и Грусть поселятся в твоём сердце, ты почувствуешь их и в окружающем мире. Посмотри в зеркало и скажи, что ты в нем видишь?
- Я вижу себя, - ответил Человек. - А где же весь мир?
- Он смотрит в твои глаза, – улыбнулась старушка. – И этот мир – ты. Относись к нему бережно, с любовью, и он ответит тебе тем же. Уж я-то знаю.

Странница подошла к двери:

- Спасибо, хозяин, за теплый прием, но мне пора и к другим добрым людям.
- Она помахала ему рукой и пошла дальше. А Человек стал жить в Счастье, Любви и Согласии с собой и окружающим миром.

### **Упражнение «Мне сегодня...»**

Участникам группы предлагается по очереди высказаться о своих впечатлениях, приобретениях и потерях в процессе встреч.

**Заня**

---

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### **Опросник на выгорание МВІ**

**К. Маслач и С. Джексон.**

---

**Инструкция.** Ответьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте Ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «иногда», «часто», «очень часто», «каждый день».

#### **Опросник**

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела

5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним
6. После работы мне на некоторое время хочется уединиться
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами
8. Я чувствую угнетенность и апатию
9. Я уверена, что моя работа нужна людям
10. В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я работаю
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление
13. Моя работа все больше меня разочаровывает
14. Мне кажется, что я слишком много работаю
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегам
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе
18. Во время работы я чувствую приятное оживление
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

### **Обработка результатов и интерпретация**

Опросник имеет 3 шкалы «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений). Ответы испытуемого оцениваются: 0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

«**Эмоциональное истощение**» – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. (максимальная сумма баллов – 54).

«**Деперсонализация**» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

«**Редукция личных достижений**» – ответы да по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

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». Для определения уровня выраженности используются среднестатистические нормы.

Среднестатистические нормы для шкал профессионального выгорания (см. Таблица 1)

Таблица 1

Шкалы профессионального выгорания	Баллы		
	Низкий уровень	Умеренный уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	0 - 15	16 - 24	25 и больше
Деперсонализация	0 - 5	6 - 10	11 и больше
Редукция личных достижений	37 и больше	36 - 31	30 и меньше

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

***Возможный алгоритм работы с чрезмерными эмоциями.***

***Рекомендации, которые необходимо знать каждому!***

1. ***Противострессовое дыхание.*** Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Это главная составляющая психосоматического равновесия.
2. ***Минутная релаксация.*** Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние.
3. ***Инвентаризация.*** Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно не торопясь, мысленно найдите в помещении 7 красных предметов, «переберите» все предметы

один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на «инвентаризации». Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.

4. **Смена обстановки.** Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдете на улицу.
5. **Расслабление.** Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание свободное. Фиксируйте это положение 1-2 мин, после чего *медленно* поднимайте голову (так, чтобы не закружилась).
6. **Отвлечение.** Займитесь какой-нибудь деятельностью (стирка белья, уборка, мытье посуды и т.д.). Секрет прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода - помогает «спустить пар».
7. **Музыка.** Включите успокаивающую музыку, ту которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней. Это вызывает положительные эмоции.
8. **Общение.** Побеседуйте на отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом, или позвоните кому-нибудь по телефону.

**Дыхание.** Прodelайте несколько противострессовых дыхательных упражнений. Теперь, взяв себя в руки, спокойно продолжите прерванную деятельность.

Приложение 3

## ПАМЯТКА

### Как повысить самооценку

	Содержание	Пути выполнения
№ 1	Постарайтесь более позитивно относиться к жизни	Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений  Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное
№ 2	Относитесь к людям так, как они того заслуживают	Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества
№ 3	Относитесь к себе с уважением	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составьте список своих достоинств</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Убедите себя в том, что вы имеете таковые</li> </ul>
№ 4	Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе</li> <li>• Если «да» – то не откладывайте</li> </ul>
№ 5	Начинайте принимать решение самостоятельно	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помните, что не существует правильных или неправильных решений</li> <li>• Любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать</li> </ul>
№ 6	Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи...</li> <li>• Имейте и любите свои «слабости»</li> </ul>
№ 7	Обретите веру любую: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций</li> <li>• Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите</li> </ul>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### ПАМЯТКА

#### Основы эффективного общения

1. Отвечайте без паузы — так быстро, как только это вообще возможно.
2. Настаивайте на том, чтобы с Вами говорили честно и откровенно.
3. Просите прояснить, почему Вас просят о чем-либо, чего Вы не хотите делать.
4. Смотрите на человека, с которым Вы говорите. Следите за его невербальным поведением: есть ли какие-либо признаки неуверенности в поведении партнера (руки около рта, бегающие глаза и т.п.).
5. Если Вы злитесь, то дайте понять, что это касается поведения партнера и не затрагивает его или ее как личность.
6. Если Вы комментируете поведение другого, используйте речь от первого лица — местоимение «Я»: «Если ты ведешь себя таким образом, то я чувствую себя так-то и так-то...». По возможности предлагайте



альтернативные способы поведения, которые, по Вашему мнению, будут лучше Вами восприняты.

7. Хвалите тех (и себя в том числе), кому, по Вашему мнению, удалось вести себя уверенно (независимо от того, достигнута цель или нет).
8. Не упрекайте себя, если Вы были не уверены или агрессивны.
9. Попробуйте вместо этого выяснить, в какой момент Вы «соскользнули» с правильного пути, и как Вы можете поступить вместо этого в подобных ситуациях в будущем. Плохие привычки быстро не исчезают, новые навыки не падают с неба.

Для расположения к себе людей в ситуации общения и установления не только коммуникативного, но и психологического контакта можно использовать следующие приемы:

1. «Имя собственное» – заключается в том, что звук собственного имени вызывает у человека практически всегда осознаваемое чувство приятного. Таким образом, запомнив сразу имя человека и продемонстрировав это собеседнику, сотрудник вызывает положительные эмоции и может рассчитывать на доброжелательное отношение.
2. «Зеркало отношения» – связан с выражением переживаний на лице человека. Чем доброжелательнее выражение лица у человека, тем более приятен этот человек для окружающих. Однако, не стоит использовать данный прием постоянно, в основном он применяется для снятия напряженной обстановки и нейтрализации конфликтов с наименьшей затратой сил и энергии.
3. «Золотые слова» – строится на основе комплиментов (слов, содержащих небольшое преувеличение положительных качеств человека). В основе механизма действия этого приема лежит психологический феномен внушения. Основное правило использования комплиментов – осторожность их использования, иначе они превращаются в лесть и производят негативный эффект.
4. «Терпеливый слушатель» – заключается в терпеливом и внимательном выслушивании собеседника на протяжении долгого времени. Как правило, затраченное время в данном случае компенсируется положительным эффектом.
5. «Личная жизнь» – основан на удовольствии, которое получает каждый человек, говоря о себе и своих интересах. Темой разговора в этом случае может стать увлечение собеседника, стремление обсуждать какую-либо тему, тяга к критике какого-либо социального явления и пр.

## **ПАМЯТКА**

### **Конфликт: Правила урегулирования**

Конфликт — ситуация, в которой каждая из сторон стремится занять позицию, несовместимую и противоположную по отношению к интересам и мнениям другой стороны. Конфликт — особое взаимодействие людей, групп, и их объединений которые возникают при их несовместимых взглядах, позициях и интересах. Этнический конфликт - это особая форма конфликта, обладающего некоторыми особенностями:

1. В конфликтующих группах усматривается разделение по этническому (национальному) признаку;
2. Стороны ищут поддержки в своей национальной или этнически дружественной среде (группе)
3. В отдельных видах межнациональных конфликтов каждый участник пытается оказаться правым, доказывая свою точку зрения;
4. Новые участники объединяются с одной из сторон конфликта исходя из общей национальной принадлежности, даже если эта позиция им не близка;

5. Конфликты чаще всего не являются существенными по сути и происходят вокруг тех или иных целей и интересов групп.

#### 10 правил урегулирования конфликта:

1. Отказ от насилия. Если существует угроза обострения конфликта или если он уже достиг большой остроты, тогда правило №1 — объявить отказ от любых форм физического насилия или запугивания.

2. Смена точки зрения. Возложение всей вины за конфликт на одну сторону чрезвычайно затрудняет любую попытку конструктивно подойти к его урегулированию. Если же считать конфликт общей проблемой сторон, тогда появляется возможность увидеть его в новом свете, взглянуть на него с другой точки зрения.

3. Готовность к переговорам. Без контактов с другими сторонами конфликта пути ослабления его опасности остаются заблокированными. Переговоры помогают выявить главную причину конфликта, а также снижают вероятность неверного понимания слов и событий.

4. Готовность к диалогу. Диалог способствует тому, что противники начинают видеть друг в друге партнеров по конфликту. Благодаря этому у них появляется готовность вырабатывать решение совместными усилиями.

5. Посредничество. Если даже диалог невозможен, ситуация далеко не безнадежна. В подобных случаях часто бывает полезно прибегнуть к посредничеству третьей стороны.

6. Доверие. Работа над урегулированием конфликта требует доверия. Поэтому следует избегать односторонних действий, а свои собственные шаги делать абсолютно прозрачными и понятными другим.

7. Правила честной игры. Участникам урегулирования конфликта следует установить обязательные для всех правила касательно совместного взаимодействия и общения. Необходима полная уверенность в партнере: знание того, что партнеры ведут честную, укрепляет доверие.

8. Понимание другой стороны. В процессе диалога или благодаря посредничеству можно прийти к пониманию точки зрения партнеров по конфликту, к осознанию испытываемого ими давления и стоящих за ними интересов, которые вынуждают их вести себя так, а не иначе, и учитывать все это в собственном поведении. В таком случае вырастает и собственная готовность взять на себя долю ответственности за конфликт.

9. Поиск общего. Настрой на поиск сходств, а не различий между конфликтующими сторонами позволяет увидеть значительную общность их убеждений и ценностей.

10. Баланс интересов и примирение. Между конфликтующими сторонами развиваются новые отношения. В идеале находится решение,

приемлемое - по крайней мере, частично - для обеих сторон, и их примирение становится возможным.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### **Памятка**

#### **Достижение своей цели**

##### **1. Составьте ясное представление о том, чего вы хотите достичь**

Вы не можете двигаться к цели, если у вас нет четкого понимания того, что собой представляет эта цель. Эта картина должна быть конкретной.

##### **2. Регулярно представляйте свой успех**

Чтобы более четко представлять свою цель, как можно чаще визуализируйте ее достижение. Старайтесь представить это как можно детальнее, возможно, даже распишите цель в мельчайших подробностях.

##### **3. Свяжите достижение своей цели с огромным удовольствием**

Третий шаг заключается в создании ассоциации между достижением вашей цели и огромным удовольствием, которое это принесет. Подумайте, как вы будете чувствовать себя, когда достигнете успеха. На что это будет похоже? Сколько радости это принесет? Как вы будете праздновать?

##### **4. Свяжите сильную боль с мыслью о неудаче**

Другим мотиватором, подталкивающим вас к цели, является боль, которую вы ассоциируете с фактом ее недостижения. Какие боли вы связываете с недостижением ваших целей? Чего у вас НЕ будет? Как это будет выглядеть в глазах окружающих? Как вы будете себя чувствовать?

### **5. Старайтесь делать что-то важное каждый день для достижения ваших целей**

Нужно каждый день что-то делать для ее достижения цели. Начните с определения важных видов деятельности, которые понадобятся для этого. Каждая цель может быть разбита на ряд шагов, а те, в свою очередь, – на дела, которые нужно выполнить. Необходимо делать что-то каждый день из этого списка.

### **6. Всегда помните о своей цели**

Вам нужно не только представлять четкую картину того, чего бы вы хотели достичь, но и всегда держать ее в голове. Например, можно сделать памятку из фотографий того, что вы хотите достичь.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

### **Памятка**

#### **Эффективное планирование времени**

Ритм, в котором живет большинство из нас, вряд ли можно назвать спокойным и размеренным. Нехватка времени, аврал и жесткий цейтнот являются испытаниями, справиться с которыми под силу далеко не каждому. Постоянное пребывание в состоянии «не знаю, за что хвататься» вряд ли можно назвать подходящим, когда речь идет о личной эффективности.

Эмоциональное напряжение блокирует производительность, приводит к быстрой утомляемости и апатии. Поэтому, чтобы не стать жертвой стресса или, еще хуже, синдрома хронической усталости, займемся управлением временем или тайм-менеджментом.

#### **Все успешные люди делают это**

Все успешные люди очень продуктивны. Они много работают и много успевают, а это не одно и то же. Под продуктивностью, в первую очередь, подразумевается результат, а не процесс. Если Вы намерены повысить свою

производительность, твердо решите сделать это. Люди тратят время впустую, потому что они так и не решили повысить свою производительность.

И если Вы решились, то не отступайте и повторяйте то, что делают все успешные люди, пока это не станет Вашей второй натурой. Основной секрет личной эффективности заключается в правильном распределении времени. Тайм-менеджмент помогает избежать незавидной участи заложника собственного бизнеса или карьеры.

### **Планирование высвобождает время**

Те, кто добился успеха в своей жизни, много времени посвящают планированию. Ежедневное планирование просто необходимо для повышения производительности и эффективного управления временем.

Планировать и думать нужно всегда на бумаге. Если цели нет на бумаге, то она не существует. Перечень задач — это своего рода карта, которая не даст Вам сбиться с пути к намеченной цели. С вечера готовьте список задач, которые нужно сделать завтра. Придя на работу, Вы всегда будете знать, с чего начать свой день.

Продолжайте работать с составленным списком в течение дня: при появлении нового дела вносите его в список с учетом приоритетности по отношению к ранее запланированным задачам. Выполнив очередную задачу из списка, обязательно вычеркивайте ее. Это даст Вам ощущение удовлетворенности своей работой, прибавит энтузиазма и зарядит энергией.

Планируйте от большего к меньшему, от долгосрочного к краткосрочному, от целей жизни до плана на день. Каждой задаче ставьте фиксированные сроки.

Сложную задачу всегда делите на мелкие подзадачи. Здесь хорошо помогает дерево решений, где ключевая задача — дерево, а подзадачи для ее выполнения — ветви. Продолжайте «разветвление» до тех пор, пока процесс выполнения всей задачи не станет простым и прозрачным.

Перед тем, как начать что-либо делать, вспомните о правиле 10/90: 10% времени, затраченного на планирование до начала выполнения задачи, сэкономит 90% времени при ее решении.

### **Самое главное — определить главное**

Расстановка приоритетов позволяет эффективно управлять списком намеченных дел, присваивая каждой задаче свой уровень важности.

После определения важного дела оцените последствия в случае его выполнения или невыполнения. Важная задача имеет серьезные последствия, если не будет выполнена в срок.

Для расстановки приоритетов хорошо подходит метод АБВГД. Это очень простой способ планирования, и заключается он в том, чтобы каждой задаче в списке дел присвоить приоритет ее выполнения.

Так, задача, отмеченная буквой А, указывает на самое важное дело с самыми серьезными последствиями в случае невыполнения. Главное правило метода состоит в том, чтобы не браться за дело В, пока не выполнена задача А, а за дело В, пока открыта задача Б, и т.д.

Буква Д означает «долой!». Этой буквой стоит отмечать малосущественные задачи, которые ни на что не влияют. Для расстановки приоритетов в каждой группе задач, используйте цифры, которые будут указывать на последовательность выполнения дел. Таким образом, самое важное дело в Вашем списке должно быть обозначено как А1.

### **Закон принудительной эффективности**

Основной секрет управления временем заключается в сосредоточенности и целенаправленности. Начните с решения первоочередных задач и делайте все последовательно, то есть что-то одно в определенный период времени. Бросая дело и возвращаясь к нему снова и снова, Вы снижаете свою эффективность в 5 раз.

Все дела можно разделить на 4 группы:

1. Срочные и важные;
2. Важные, но не срочные;
3. Срочные, но не важные;
4. Не срочные и не важные.

Такая классификация носит имя американского президента и называется методом (окном, принципом) Эйзенхауэра.

- Первостепенные задачи — это дела срочные и важные. Попытка отложить такие дела на потом создаст Вам ненужные проблемы — за них нужно приниматься самому и немедленно.
- Далее идут дела важные, но не срочные. Такие задачи можно отложить, однако они могут оказать сильное влияние в долгосрочной перспективе. Несрочные и важные дела имеют привычку становиться срочными и важными, если их постоянно откладывать. Для того, чтобы такого не произошло, заранее предусмотрите для них временной резерв.
- Срочные, но не важные задачи мало сказываются на Вашем успехе. Занятие срочными, но не важными делами не дает результата и может сильно отразиться на Вашей эффективности. Такие дела отнимают большую часть Вашего временного резерва. Это как раз те задачи, которые по возможности нужно перепоручать или уменьшать их количество.

- Логично предположить, что несрочные и неважные дела не имеют никакого значения в принципе и не несут никаких последствий при их невыполнении. Такие дела можно смело вычеркивать из Вашего списка.

### **Слово «нет» экономит неожиданно много времени**

Самое главное слово для организации собственного времени — это вежливое «нет». Учитесь отказывать и говорить «нет» задачам, не входящим в число избранных Вами приоритетов. Будьте тактичны и отказывайте так, чтобы человек понял, что Вы отвергаете не его лично, а задачу.

Следите за тем, на что Вы тратите свое рабочее и свободное время. Отмечайте занятия, которые являются пожирателями Вашего времени (например, обсуждение новостей с коллегами, бесцельное переключение каналов телевизора или чтение рекламных листовок и газет).

Составьте рейтинг таких никчемных занятий, назвав его «Я больше никогда не буду этого делать», и заносите туда те дела, которые не приносят Вам никакой пользы и не приближают Вас к цели.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 8**

### **ПАМЯТКА**

#### **Комплекс упражнений для саморегуляции.**

##### **Прием «Полет».**

Встаньте, закройте глаза, опустите руки вдоль тела. Медленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте поднять их вверх, в стороны без напряжения. Представьте себе, что вы летите высоко над землей.

##### **Прием «Расхождение рук»**

Встаньте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте развести их в стороны, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

##### **Приём «Автоколебания тела»**

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Начинайте медленно раскачиваться, медленно подбирая свой темп и ритм движения, постепенно добиваясь полного расслабления всего тела. Главное - искать приятный ритм и темп раскачивания.



## **Техника саморегуляции дыхания.**

1. Сядьте и займите удобное положение.
2. Положите одну руку в области пупка, вторую - на грудь.
3. Сделайте глубокий вдох (2 сек.), набирая воздух сначала в живот, а затем заполните им всю грудь.
4. Задержите дыхание на 1-2,3,4 секунды.
5. Выдыхайте медленно и плавно в течение 3-4 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.
6. Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.

### **Упражнение «Муха»**

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

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

### **Упражнение «Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Медленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали весь сок». Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками, расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### **Упражнение «Сосулька»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение желательно выполнять на полу.

### **Упражнение « Воздушный шар»**

Цель: Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, Закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем, представьте себе, что в шаре появилось отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела, кисти рук, мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 9

### **ПАМЯТКА**

#### **Дыхательная гимнастика**

**Упражнение «Ладонки»**. Сжимаем и разжимаем ладони, держа руки вверх и согнутыми в локтях (12 подходов по 8 вдохов-движений).

**Упражнение «Насос»**. Поклоны в пояс, ноги на ширине плеч. Руки тянем к полу, но не касаемся его. Спина круглая, не распрямляем ее полностью, возвращаясь в исходное положение (12 подходов по 8 вдохов-движений).

**Упражнение « Поворот головы»**. Повороты головы влево-вправо (12 подходов по 8 вдохов-движений).

**Упражнение «Погончики»**. Кулаки прижимаем к животу и затем резко опускаем вниз, с усилием, словно отжимаемся от пола (12 подходов по 8 вдохов-движений).

**Упражнение «Подтягивание»**. Сесть на пол, руки опираются за спиной, пальцы направлены назад. Колени согнуты и разведены в стороны, ступни вместе. Вдох медленный на 4 счета, грудь вверх, спина выпрямляется. На 4

счета медленный выдох, живот втягиваем, подбородок тянем к груди, а плечи округляются и направляются чуть вперед.

**Упражнение: «Шаги».** Встаньте прямо, поставьте ноги чуть уже, чем на ширину плеч — исходное положение. Передний шаг: поднимите ногу согнутую в колене на уровне живота, а на опорной ноге слегка присядьте, затем вернитесь в исходное положение. Задний шаг: пяткой ноги «ударьте» себя по ягодице, а на опорной ноге слегка присядьте, вернитесь в исходное положение. Чередуйте ноги с каждым вдохом-движением.

(Передний шаг: 32 вдоха-движения за один подход.

### **Звуковая гимнастика**

Состояние спокойное, расслабленное состояние. Положение стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм.

Е — Воздействует на щитовидную железу.

О — воздействует на сердце и легкие.

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши.

У — воздействует на органы, расположенные в области живота.

Я — воздействует на работу всего организма.

М — воздействует на работу всего организма.

Х — помогает очищению всего организма.

ХА — помогает повысить настроение.