

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

Утверждаю  
Заведующий кафедрой  
Басалаева Н. В. Басалаева  
подпись      инициалы, фамилия  
« 4 » 06 2021 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
код-наименование направления

**ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ  
У ВОСПИТАТЕЛЕЙ**

Руководитель	<u>Басалаева</u> подпись, дата	зав. каф., канд. психол. наук должность, ученая степень	<u>Н. В. Басалаева</u> инициалы, фамилия
Выпускник	<u>Яричина</u> подпись, дата		<u>Л. А. Яричина</u> инициалы, фамилия

Лесосибирск 2021

Продолжение титульного листа БР по теме: «Профилактика синдрома эмоционального выгорания у воспитателей»

Консультанты  
по разделам:

_____ Наименование раздела	_____ подпись, дата	_____ инициалы, фамилия
_____ Наименование раздела	_____ подпись, дата	_____ инициалы, фамилия

Нормоконтролер

  
\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Т. В. Казакова  
инициалы, фамилия

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения синдрома эмоционального выгорания у воспитателей .....	9
1.1 Синдром эмоционального выгорания: понятие, характеристика..	9
1.2 Причины и признаки синдрома эмоционального выгорания у воспитателей .....	13
1.3 Специфика профилактики синдрома эмоционального выгорания у воспитателей .....	18
2 Экспериментальное изучение и профилактика синдрома эмоционального выгорания у воспитателей.....	26
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики .....	26
2.2 Описание системы занятий, направленных на профилактику синдрома эмоционального выгорания у воспитателей .....	35
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....	40
Заключение.....	48
Список использованных источников.....	50
Приложение А Конспекты занятий, направленных на профилактику эмоционального выгорания педагогов.....	56

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Профилактика синдрома эмоционального выгорания у воспитателей» содержит 84 страниц текстового документа, 49 использованных источников, 11 таблиц, 8 рисунков, 1 приложение.

### ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, ВОСПИТАТЕЛИ, ПРОФИЛАКТИКА.

Актуальность работы заключается в том, что – эмоциональное выгорание – распространенная проблема среди педагогов. Это проявляется нарастанием эмоционального истощения, что приводит к личному дискомфорту специалиста. Основным источником этих явлений – стрессовые ситуации на работе, требующие значительного эмоционального воздействия.

Цель исследования: изучение проявлений синдрома эмоционального выгорания у воспитателей и его профилактика.

Проанализировав результаты исследования, мы пришли к выводу, что у 21,2% воспитателей, принявших участие в исследовании, выявлен высокий уровень эмоционального выгорания с проявлением таких признаков как: раздражительность, неуверенность в себе, холодность и отстранённость в отношении других людей, своей деятельности, в том числе выборочное реагирование на нужды и потребности дошкольников.

Следовательно, необходимо организовать целенаправленную работу с воспитателями дошкольных учреждений для профилактики и предотвращения синдрома эмоционального выгорания.

Предлагаемая нами система занятий, направленная на профилактику синдрома эмоционального выгорания у воспитателей дошкольных учреждений, может быть использована педагогами-психологами для снижения риска возникновения синдрома эмоционального выгорания.

## ВВЕДЕНИЕ

За последние 30 лет стала особо остро проблема по изучению синдрома эмоционального выгорания педагогов. Актуальность этой проблемы в образовательной практике обусловлена растущими требованиями к личности воспитателя, работающего в детском саду, и его роли в воспитательном процессе, поскольку профессия воспитателя имеет большое социальное значение.

В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дошкольное образование рассматривается в качестве первоначальной ступени в системе российского образования. В связи с нововведениями и реформами к воспитателям дошкольных учреждений предъявляются новые требования, регламентированные Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования [43, 44].

П. А. Сидоров считает, что современный педагог дошкольного учреждения должен соответствовать новым требованиям. Для каждого работника педагогической сферы необходимо заниматься самообразованием, работать над собой, осваивать новые педагогические технологии и знания, повышать уровень мастерства. Автор так же заметил, что за период трудовой деятельности некоторые педагоги теряют психическую энергию и появляется усталость. Педагог чувствует эмоциональное истощение, а так же беспокойство и психический дискомфорт, быструю утомляемость и повышенную раздражительность. Усиливается внутренняя тревожность, вегетативные расстройства, пропадает удовлетворенность самим собой как профессионала своего дела и теряется смысл профессиональной деятельности. В связи с этим педагог становится, не компетентен в своей профессиональной деятельности. В связи с этим необходимо целенаправленно создавать условия для профилактики эмоционального выгорания педагогов [41].

В связи с актуальностью проблемы целью нашего исследования является - изучение проявлений синдрома эмоционального выгорания у педагогов и его профилактика.

Объект исследования – синдром эмоционального выгорания как психологическое явление.

Предмет исследования – профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

2. Провести экспериментальное исследование, направленное на изучение синдрома эмоционального выгорания у воспитателей.

3. Подобрать и реализовать систему занятий, направленную на профилактику синдрома эмоционального выгорания воспитателей, определить ее эффективность.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по исследованию.

2. Эмпирические методы: тестирование (методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор – В. В. Бойко), методика «Диагностика профессионального выгорания» (авторы – К. Маслач, С. Джексон, адаптированная Н. Е. Водопьяновой)):

3. Методы количественной и качественной обработки результатов.

Методологической основой выступили труды отечественных исследователей (Бойко В. В., Водопьяновой Н. Е., Ермаковой В. В. и др.) и зарубежных по проблеме эмоционального выгорания (Маслач К., Фрейденберга Г. Дж. и др.).

Экспериментальная база исследования представлена МБДОУ «Верхнепашинский детский сад № 8» Енисейского района. Выборка

представлена воспитателями МБДОУ «Верхнепашинский детский сад № 8» в количестве 11 человек. Возраст испытуемых от 27 – 52 лет.

Этапы исследования:

1 этап (декабрь 2020 г.) – изучение теоретических аспектов, проблемы профилактики синдрома эмоционального выгорания у воспитателей, определение категориального аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики синдрома эмоционального выгорания у воспитателей.

2 этап (январь – апрель 2021г.) – подобрать и реализовать систему занятий, направленных на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

3 этап (май 2021г.) – проведение повторной диагностики синдрома эмоциональное выгорание педагогов, сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики, определение эффективности профилактической работы с педагогами, формулирование выводов, оформление ВКР.

Результаты исследования представлены на III Всероссийской научно – практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в современном обществе» (Лесосибирск, 2020 г.). По теме работы опубликована 1 статья.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в том, что в работе проанализированы и систематизированы материалы по проблеме синдрома выгорания у педагогов, подобрана и реализована система занятий для его профилактики. Данные, полученные в ходе эмпирических исследований, могут использоваться педагогами-психологами, методистами при работе с воспитателями, а также данный материал может использоваться студентами при написании курсовых и дипломных работ, а так же при подготовке к лекциям и при написании рефератов.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 49 источников и 1 приложения. В работе содержится 8 рисунков и 11 таблиц. Общий объем работы составляет 84 страниц.

# Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВОСПИТАТЕЛЕЙ

## 1.1 Синдром эмоционального выгорания: понятие, характеристика

На сегодняшний день проблема эмоционального выгорания педагогов в профессиональной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях еще слабо изучена.

Исследованиями эмоционального выгорания воспитателей занимались такие ученые, как: В. В. Бойко [5], Н. Е. Водопьянова [17], К. Маслач [33], Б. Перлман [49], Е. С. Старченкова [16], Х. Дж. Фрейденбергер [47] и Е. А. Хартман [49]. Они считали, что эмоциональное выгорание педагога - это состояние психического, эмоционального, физического истощения, развивающееся в результате стресса в профессиональной деятельности.

Ученые дают разные определения синдрома эмоционального выгорания педагогов. Психиатр Герберт Фрейденберг в 1974 году ввел термин «эмоциональное выгорание» и дал полную характеристику здорового психического состояния человека. Он считал, что данный синдром это механизм психологической защиты. Так же Г. Дж. Фрейденбергер заметил, что чаще всего синдрому выгорания подвержены врачи, медсестры, психиатры, социальные работники. Спустя некоторое время, Герберт Фрейденбергер выяснил, что расстройства, связанные с видом деятельности, присутствуют во многих профессиях, в том числе и у педагогов [48].

К. Маслач выделила три основных компонента:

- эмоциональное истощение;
- деперсонализация;
- редукцию личных достижений [34].

Изначально Х. Фрейденбергер определял состояние «выгорание» как истощение, износ, которое происходит внутри человека по причине повышенных требований к самому себе [46].

Как отмечает Е. С. Старченкова, эмоциональное выгорание – «многомерный конструкт», совокупность негативных переживаний и дезадаптивного поведения [16].

Как считает В. В. Бойко, снижению эффективности работы может способствовать снижение самооценки своих компетенций; недовольство собой; негативное отношение к самому себе. Анализируя феномен «выгорания», психологи пришли к мнению, что данный процесс – это ответ на постоянный присутствующий эмоциональный стресс. Данный процесс делится на 3 составляющие: эмоциональное или физическое истощение, опустошенность и обезличивание, снижение производительности труда [8].

К. Маслач писала, что синдром эмоционального выгорания – чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Так же автор считала, что выгорание – это такой синдром, который развивается на фоне регулярных постоянных стрессов и приводит к истощению эмоциональных, энергетических и личных ресурсов работающего педагога [33].

По словам Т. В. Форманюк, состояние выгорания у педагогов – это физическое и эмоциональное истощение, которое возникает в результате чрезмерного труда, высоких требований к себе и постоянного стресса и проявляется в виде физической усталости [45].

Как выделяла О. П. Болотникова, формирующийся синдром эмоционального выгорания педагогов в некоторых случаях, проявляется в падении результативности в деятельности педагогов, это снижается работоспособность педагога, появляются различного рода ошибки, нарушаются психические процессы, такие как – память, мышление, внимание.

Как подчеркнула О. П. Болотникова, развивающийся синдром эмоционального выгорания педагогов, в некоторых случаях проявляется в ухудшении результативности в деятельности педагогов: снижается работоспособность, возникают нехарактерные ошибки, и показатели психических процессов, таких как память, мышление и внимание.

Так же такое состояние способствует возникновению отрицательных черт характера педагогов, которые разрушают психическое здоровье и провоцируют заболевания в области психосоматики. Педагог, находясь в постоянном интенсивном эмоциональном общении, с большим количеством людей, страдает от нервного и физического истощения, все это приводит к хронической усталости. Стартовым началом к данному синдрому становится слишком активная работа: педагог работает на износ, забывая о себе и о своем самочувствии. Педагоги, работающие без перенапряжений и переработки, как физически, так и эмоционально, таких проблем не имеют [9].

В. В. Бойко пишет, что эмоциональное истощение – это защитный механизм, который развивается в человеке через постепенное угасание эмоций в ответ на травмирующее воздействие на воспитателя. Отсюда следует, что выгорание – это внутреннее накопление отрицательных эмоций без возможности избавления от них. Все это приводит к снижению эмоциональных, энергетических и личных ресурсов человека [6].

По мнению И. А. Андреевой, синдром выгорания выражается в снижении личных достижений. Данный синдром это психоэмоциональное истощение человека, временный кризис, связанный с постоянным контактом с людьми и рутинной работой. Педагог как бы берет на себя излишнюю ответственность и начинает сопереживать другим. Профилактика начинается с распознавания и понимания природы образующегося синдрома. Выгорание – это не просто результат стресса, а следствие не контролируемого, не управляемого стресса [1].

Г. Селье считает, что эмоциональное выгорание – это процесс, который происходит поэтапно в соответствии с развитием стресса. Каждый этап характеризуется индивидуальными признаками или симптомами увеличения эмоционального выгорания педагога [40].

По мнению М. М. Скугаревской, таких профессий как социальные работники, педагоги и психологи, а так же врачи и учителя при тесном контакте

с другими, являются, более восприимчивы к развитию и формированию синдрома эмоционального выгорания [42].

Понятие «выгорание», с точки зрения Н. В. Самоукиной, это реакция на длительный стресс, при котором педагог угасает как физически, умственно, так и морально. Воспитатель в данной ситуации может не осознавать, не чувствовать и не замечать что с ним происходит. Внешне педагог выглядит унылым, не может сосредоточиться на деле, выполнение которого требует особого качества и определенного количества времени. По этим причинам, педагог теряет удовлетворение в результатах своей работы [39].

Е. П. Грачева и Е. А. Колесникова отмечают, что в настоящее время сложился единый взгляд на сущность профессионального эмоционального выгорания и его структуру. Исследователи пишут, что данный синдром – это физическое и эмоциональное состояние педагога, которое состоит из трех основных компонентов:

- эмоционального истощения;
- деперсонализации;
- снижения профессиональных достижений педагога.

Спустя годы после открытия синдрома профессионального выгорания официально было признано болезнью. Весной 2019 года Всемирная организация здравоохранения завершила экспертные дискуссии по этому поводу. Выгорание на работе заняло свое место в каталоге Международной классификации болезней и стало основой для мониторинга специалистом и получения медицинской помощи [21].

Таким образом, на основании вышеизложенного, мы вслед за В. В. Бойко, определяем эмоциональное выгорание как синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально – энергетических и творческих ресурсов работающего человека. Выгорание происходит в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей разрядки или освобождения от них.

## 1.2 Причины и признаки синдрома эмоционального выгорания у воспитателей

Синдром выгорания определяется Н. В. Ивановой как эмоциональное, умственное и физическое истощение от частого эмоционального стресса, которое проявляется в чувстве усталости, депрессии, недостаточности энергии и частичной или полной потере способности добиваться положительных результатов своей работы. Такое необычное состояние личности – результат или отголоски профессионального стресса [26].

Сущность синдрома выгорания наиболее точно обозначена Б. Перлманом и Э. А. Хартман. Они считают, что процесс эмоционального выгорания педагога - это проявление трех видов реакций на рабочий стресс [49] (таблица 1).

Таблица 1- Виды реакций педагогов на рабочий стресс

1	физиологические реакции, проявляющиеся в физических симптомах (физиологическое истощение)
2	аффективно-когнитивные реакции (эмоциональное и мотивационное истощение, деморализация/деперсонализация)
3	поведенческие реакции, выражающиеся в симптоматических типах преодолевающего поведения (дезадаптация, дистанцирование от профессиональных обязанностей, сниженная рабочая мотивация и продуктивность)

Как отмечает И. В. Гроза, «синдром эмоционального выгорания» педагогов дошкольных учреждений возникает в процессе профессиональной деятельности и зависит от стажа работы в педагогической деятельности. На формирование синдрома выгорания влияют организационные особенности профессиональной деятельности и личностные качества воспитателя [22].

Эмоциональное выгорание, по мнению М. Н. Емельяновой, проявляется нарастанием эмоционального истощения, что приводит к личному дискомфорту

и постепенному снижению работоспособности специалистов учреждения. Основным источником считаются стрессовые ситуации в производственной среде, требующие от воспитателя значительных эмоциональных затрат. Если эти затраты не компенсируются, то появляются признаки беспокойства и чувства эмоционального истощения педагога. Кроме того, синдром выгорания становится настоящим препятствием на пути к самореализации, профессиональным и трудовым достижениям, творчеству и радости от выполняемой работы [23].

Е. В. Гончарова и Е. А. Липатова выделяют две группы факторов (внешние и внутренние), оказывающих влияние на возникновение синдрома эмоционального выгорания (таблица 2) [20].

Таблица 2 – Факторы, влияющие на возникновение СЭВ у воспитателей

<p>Внешние факторы, предпосылки, провоцирующие эмоциональное выгорание</p>	<p>хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность, дестабилизирующая организация деятельности, повышенная ответственность за исполняемые функции, неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности, психологически трудный контингент.</p>
<p>Внутренние факторы, обуславливающие эмоциональное выгорание</p>	<p>склонность к эмоциональной ригидности; интенсивная интериоризация обстоятельств профессиональной деятельности; слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности; нравственные дефекты и дезориентация личности.</p>

По мнению В. В. Бойко, внутренние личностные факторы пересекаются с внешними факторами. Совместно они создают четкую основу, при которой с быстрым темпом развивается «эмоциональное выгорание» [5].

Психолог Л. И. Вишневская, изучая данную тематику, выделяет различные виды факторов, которые способствуют развитию синдрома «эмоциональное выгорание» (таблица 3) [12].

Таблица 3 – Виды факторов, способствующих развитию эмоционального выгорания у воспитателей

Объективные (ситуационные)	Связанные со служебными обязанностями - с увеличением профессиональной нагрузки, недостаточным пониманием должностных обязанностей, неадекватной социальной и психологической поддержкой и т.д.
Субъективные (индивидуальные)	Связаны с особенностями личности, возрастом, системой жизненных ценностей, убеждениями, способами и механизмами индивидуальной психологической защиты, с личным отношением к выполняемым видам деятельности, взаимоотношениями с коллегами по работе, участниками судебного процесса, членами своей семьи.

Выгорание педагога в сфере профессиональной деятельности, по мнению А. Г. Ряписовой и М. И. Молодецкой, постепенно переносится в интимно-личностную сферу, заполняя всю структуру личности. Эмоциональное выгорание воспитателя в детском саду опасно еще и тем, что может распространяться, и страдающий выгоранием воспитатель в дошкольном учреждении может «заразить» им своих коллег педагогов в окружении себя. В проявлении синдрома выделяются три основных признака выгорания (таблица 4) [38].

Таблица 4 – Признаки эмоционального выгорания воспитателей

1	Негативная самооценка
2	Переживание отрицательных чувств по отношению к людям, с которыми он сталкивается в процессе профессиональной деятельности
3	Ощущение эмоционального истощения

Л. С. Пилипчук выделяет три стадии, в процессе которых развивается синдром эмоционального выгорания у воспитателя (таблица 5) [37].

Таблица 5 – Стадии развития синдрома эмоционального выгорания у воспитателя

Первая стадия	наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов. Боязнь ошибок сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности
Вторая стадия	наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении: «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели; головные боли по вечерам; увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность
Третья стадия	собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил

Исходя из этих показателей, можно сказать, что такой синдром как «эмоциональное выгорание» педагога детского сада, опосредуется профессиональной деятельностью и зависит от уверенности в себе, мотивации к работе и внутренней позиции педагога [37].

Л. И. Вишневская описывает следующие симптомы выгорания, к которым относятся:

- эмоциональное истощение, депрессию, апатию, пессимизм;
- напряжение по отношению к другим людям;
- низкая самооценка, негативное восприятие своей личности, жизни и собственных перспектив;
- частая раздражительность;
- психосоматические состояния (утомляемость, бессонница,

желудочно-кишечные расстройства и др.);

– снижение активности педагога как профессионала [12].

По мнению Е. С. Асмаковец, причины, разрушающие здоровье педагога, могут быть разные:

– неспособность принять без какой-либо критики свою жизнь, неприятие ее такой, какая она есть;

– невозможность жить настоящим моментом;

– наличие высоких жизненных требований, не соответствующих человеческим возможностям;

– невозможность найти в жизни и в деятельности место, которое позволяет получать удовлетворения от факта существования, от своей настоящей профессии педагога, которая позволяет сохранять психологическое здоровье.

– неспособность противостоять стрессу в различных условиях;

– отсутствие контроля над своими эмоциями;

– неспособность развивать эмоции [2].

Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова выдвинули две гипотезы относительно развития синдрома эмоционального выгорания:

1. Синдром эмоционального истощения воспитателя в дошкольном учреждении развивается в процессе работы и зависит от стажа воспитателя. Данный синдром может развиваться не только у молодых педагогов с не большим опытом работы, но и у воспитателей с большим стажем и огромным багажом знаний в профессиональной деятельности. Высокий уровень эмоционального выгорания педагогов связан с длительным воздействием профессиональных стрессов на человека.

2. Личностные качества педагога влияют на синдром эмоционального выгорания [15].

Исследования Н. Н. Копытовой доказывают, что некоторые педагоги с возникающим синдромом эмоционального выгорания характеризуются эмоциональной нестабильностью, напряжением, высоким уровнем тревоги и

чувством неудовлетворенности. Негативное психологическое состояние педагога, приводящее к снижению профессиональных качеств, разрушающее психологическое здоровье педагогов, способствует снижению работоспособности и повышению конфликтности во взаимоотношениях с окружающими. Это проявляется в напряженности и повышенной агрессивности [27].

По мнению О. В. Кузнецовой, эмоциональное выгорание отрицательно сказывается на производительности труда, которое приводит к личностной и эмоциональной отстраненности, вследствие чего появляется тревога, депрессия, и различные психосоматические нарушения [31].

На основании вышеизложенного, поддерживая мнение И. В. Гроза [22], можно сделать вывод, что на формирование синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние личностные и организационные качества педагога. Так же выделяются признаки, с которыми педагог сталкивается в процессе профессиональной деятельности. Причинами эмоционального выгорания являются высокая ответственность, загруженность рабочего дня, высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки и др. Из этого следует, что эмоциональное выгорание педагога опосредуется профессиональной деятельностью и зависит от уверенности в себе, мотивации к работе и внутренней позиции педагога.

### **1.3 Специфика профилактики синдрома эмоционального выгорания у воспитателей**

На сегодняшний день существует проблема эмоционального выгорания у педагогов дошкольных учреждений. Исходя из этого, необходима профилактика и коррекция данного явления.

На основании профстандарта и ФГОС ДО к личности педагога предъявляются особые требования, одним из компонентов которого является физическое и психическое здоровье, и профессиональная работоспособность.

Все это необходимо педагогу для полноценного и всестороннего развития дошкольников в детском саду [43].

Г. П. Звездина считает, что поддержание высокого уровня функциональности педагога и обеспечение эффективности профессиональной деятельности в дошкольном учреждении возможно через организацию профилактики эмоционального выгорания [25].

Этому вопросу посвящен ряд исследований в современной психологической науке, в (Бабич О. И. [3], В. В. Бойко [5], М. В. Борисовой [10], Бусовиковой О. П. [11], Водопьяновой Н. Е. [13] и другие).

По мнению М. А. Воробьевой, психолого-педагогическая поддержка педагогов в детском саду трактуется, как «совокупность положительных влияний социального окружения на человека и на его интеграцию в систему социальных отношений». Целью психолого–психологической поддержки является организованная помощь в развитии необходимых профессиональных навыков, связанных с преодолением негативных влияний в профессиональной деятельности и общении, саморегулированием эмоционального состояния и поддержанием эмоциональной устойчивости, повышением адаптации к стрессовым ситуациям на работе [19].

Профилактика эмоционального выгорания, по мнению В. В. Бойко, направлена на сопровождение воспитателей дошкольных учреждений психологами, цель, которой является исключить появление симптомов эмоционального выгорания педагогов.

Также В. В. Бойко считает, что для предотвращения синдрома выгорания педагогам необходимо психологическое обучение [7].

Профилактика синдрома эмоционального выгорания, считает О. В. Кузнецова, должна состоять из комплекса профилактических мероприятий, которые направлены на исключение последствий факторов, которые влияют на его развитие, а также на своевременное выявление симптомов выгорания. Профилактика, проводимая в комплексе, должна включать как психологические меры, так и не психологические. К не

психологическим мерам мы относим управленческие и организационные меры, воспитательные и мотивационные факторы. Профилактика может быть как коллективной, так и индивидуальной [31].

П. А. Сидоров отмечает, что в случае обнаружения у себя каких-либо симптомов и, проанализировав ситуацию, необходимо, как можно быстрее обратиться за помощью к специалистам, в противном случае профилактика может быть уже не эффективной, придется проводить психокоррекцию по восстановлению психоэмоционального самочувствия [41].

Первичная профилактика, по мнению Н. Е. Водопьяновой, проводится, при отсутствии каких-либо симптомов. Повторная профилактика педагогов требуется при появлении первых симптомов. Третичная профилактика выгорания проводится при уже имеющихся симптомах связанных с нарушением состояния здоровья, при которых уже необходима помощь психолога и психотерапевта [14].

Н. Е. Водопьянова пишет, что профилактика эмоционального выгорания начинается с понимания и исследования сути самой проблемы и причины ее возникновения. Требуется личностная психологическая подготовка в области психологии, а так же практическая работа, направленная на формирование стрессоустойчивости. Только в том случае, когда воспитатель чувствует себя в коллективе в безопасности, возможно полноценное участие в различных тренингах. Для педагога важны такие качества, как: самоконтроль, самооценка, умение переключаться и управлять своими эмоциями [14].

Ю. А. Петрова в своих трудах писала, что до педагогов важно донести, что выгорание – это продолжительный, неуправляемый стресс профессиональной деятельности. Результат появляется, когда воспитатель берет на себя ответственность и контроль над стрессом и принимает попытки для его снижения. Стимулирование мотивации самопомощи, позитивное общение с людьми, владение приемами саморегуляции, техниками позитивного мышления, дозирования нагрузки и активный отдых [36].

По мнению Е. Ю. Костина, результатом психологической поддержки

педагогов является реализация личностного потенциала, профессиональное развитие и удовлетворенность собственным трудом. Качество обучения и развитие дошкольников образовательного учреждения зависит от личностного и профессионального развития педагога. Эффективность профилактики выгорания возможна только при системном подходе, включающем комплекс различных мер [28].

Л. Кряжева пишет, что существует большое количество способов профилактики выгорания у педагогов, например: лекции, мастер-классы и тренинговые упражнения. Так же отмечает, что профилактика у педагогов, должна осуществляться в несколько этапов. Первоначально, необходимо педагогов ознакомить с возможными признаками синдрома эмоционального выгорания, что позволит самим воспитателям учреждений обнаружить у себя данные симптомы. Проявление синдрома эмоционального выгорания может быть вызвано рядом причин, связанных со спецификой профессии. Воспитателям важно своевременно воспользоваться помощью специалистов, которая дает возможность остановить развитие симптома эмоционального выгорания [30].

По мнению Н. Е. Водопьяновой, способом профилактики эмоционального выгорания педагогов так же является образ жизни – это здоровый сон, любимое хобби и различного рода увлечения. У некоторых педагогов при стрессовых ситуациях на работе появляются неблагоприятные взаимоотношения с близкими, бессонница. Для снятия эмоционального напряжения, педагогу необходимо уравновесить работу и семью, сделать так, чтоб проблемы на работе компенсировались наличием хобби или физических нагрузок, например – танцы, спорт и др.[14].

По словам Е. В. Котовой, для эффективного результата по профилактике синдрома у воспитателей детского сада, необходимо совместное взаимодействие, как управленческого состава, так и других служб, а именно методической, психологической и воспитательной. Также важна служба охраны труда или профсоюзный комитет учреждения. Только совместное

взаимодействие всех сказанных служб, может гарантировать эффективный результат, сохраняя психосоматическое здоровье воспитателей [29].

О. И. Бабич пишет, что для человека, так же важно удовлетворение физиологических и эмоциональных потребностей, это - регулярный прием пищи, достаточный сон, зарядка, массаж, активный отпуск. Важно выделять себе время для своего хобби, для чтения книг. Как можно больше времени проводить с другими людьми, заряжаясь от них положительными эмоциями [3].

Согласно Н. Е. Водопьяновой в мотивации к саморазвитию коллектива большую роль играет заведующий детским садом, которая выстраивает структуру работы, организует рабочие места, отдых. Так же заведующий предоставляет возможность педагогам повысить свою квалификацию, участвовать в научных мероприятиях и обмениваться опытом с коллегами для повышения профессионального роста. Н. Е. Водопьянова считает, что один из способов предотвратить и уменьшить эмоциональное истощение – это поощрять сотрудников и мотивировать их к профессиональному росту и саморазвитию [18].

Т. Г. Неруш считает, что методист, работающий в детском саду, должен знакомить педагогов с современными исследованиями в области дошкольного образования, обучать основам личностно-ориентированного взаимодействия с детьми, направлять воспитателей на специальные курсы повышения квалификации, конференции, открытые занятия и участвовать в методических объединениях. Использование этих рекомендаций снизит уровень эмоционального выгорания и приведет к более эффективной и творческой работе с детьми в детском саду [35].

По мнению Ю. А. Петровой, создаваемые условия предотвратят эмоциональное выгорание, это:

- развитие ЗУН;
- развитие мотивации и системы психологической нагрузки;
- улучшения условий и содержания труда и отдыха;
- изменение оплаты труда;

– система улучшения климата в коллективе.

Ю. А. Петрова считает, что позитивное мышление (мироощущение, высказывание и мышление, основанное на описании событий или объектов в позитивном ключе) является, одним из способов профилактики. К позитивному мышлению относятся:

– позитивные убеждения – то, что побуждает нас к каким-либо действиям, которые помогают справиться со стрессом.

– позитивный настрой самого себя («я могу», «у меня получится» и т.д.).

– позитивное мышление – искать в любом не приятном моменте, что-то хорошее и позитивное [36].

В. О. Штумф пишет, что существует еще один способ профилактики эмоционального выгорания педагогов – психической саморегуляции. Это способность человека владеть самим собой, своим состоянием и восприятием мира, то есть самоуправление.

Так же, В. О. Штумф к приемам саморегуляции для снижения возбуждения относит:

– релаксационные упражнения;

– аутогенная тренировка;

– дыхательные упражнения и др. [46].

М. А. Белякова выделяет приемы по устранению стресса:

– музыкальная терапия;

– приемы психологической защиты;

– приемы для восстановления сил;

– тонизация;

– водные процедуры [4].

В. В. Ермакова писала, что для профилактики эмоционального выгорания используют такие приемы, как:

– аутогенная тренировка;

– упражнение «антистрессовая релаксация»;

– дыхательная релаксация;

- нервно-мышечная релаксация;
- медитация;
- упражнения визуализации;
- упражнения для сохранения бодрости в течение дня;
- психотехнические упражнения;
- упражнения для снятия напряжения после трудового дня [24].

Е. В. Кутьина для профилактики эмоционального выгорания педагогам рекомендует:

- рассчитывать педагогические нагрузки и сознательно их распределять;
- научиться переходить от одного занятия к другому;
- появляющиеся конфликты на работе разрешать легким путем;
- не стремиться быть лучшим во всем [32].

В. О. Штумф считает, что для снижения риска выгорания необходимо наличие оптимальных условий труда, а именно: рабочего места, соответствующего всем требованиям, и всех необходимых материалов, как для творчества, так и для образовательной деятельности с целью профессионального и личностного роста. Чем интереснее для человека занятие, тем меньше утомляемости, раздражительности, тем быстрее восстанавливаются силы и душевное равновесие» [46].

Так же, поддерживая мнение О. П. Бусовиковой, мы считаем, что необходима и очень важна организация непрерывного, планомерного психолого-педагогического наблюдения и сопровождения работы педагога. Для предотвращения развития синдрома эмоционального выгорания существует множество способов профилактики, которые способны снизить уровень напряжения педагога. Результаты будут видны только при системном подходе [11].

Таким образом, вслед за Н. Е. Водопьяновой, мы определяем профилактику эмоционального выгорания как процесс, направленный на создание условий для оптимальной самореализации в профессии. Результат психологической профилактики – профессиональное развитие, реализация

личностного потенциала, обеспечение профессионального самосохранения и удовлетворенности своим трудом. Управление стрессом в профессиональной деятельности педагогов и предотвращение эмоционального истощения может быть эффективным и успешным только в том случае, если оно основано на системном подходе, включающем комплекс действий.

## Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВОСПИТАТЕЛЕЙ

### 2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

С целью изучения и профилактики синдрома эмоционального выгорания у воспитателей, проведено экспериментальное исследование на базе «Верхнепашинский детский сад № 8» Енисейского района Красноярского края.

Выборка представлена воспитателями «Верхнепашинский детский сад № 8» Енисейского района в количестве 11 человек. Возраст испытуемых 27–52 года.

Этапы экспериментального исследования:

1 этап (декабрь 2020 г.) – определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

2 этап (январь – апрель 2021г.) – подбор и реализация системы занятий, направленных на профилактику синдрома эмоционального выгорания у воспитателей.

3 этап (май 2021г.) – проведение повторной диагностики синдрома эмоционального выгорания педагогов, сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики, определение эффективности профилактической работы с педагогами, формулирование выводов.

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики:

1. Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор – В. В. Бойко).

2. Методика «Диагностика эмоционального выгорания» (авторы – К. Маслач, С. Джексон, адаптация Н. Е. Водопьяновой).

Ниже мы опишем содержание методик.

1. Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор – Бойко В. В.).

Цель: изучение эмоционального выгорания педагогов.

Данная методика позволяет выявить у воспитателя детского сада основные симптомы «выгорания». Важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы, и к какой фазе они наиболее многочисленны.

Фаза «напряжения» – стадия новообразования в формировании эмоционального выгорания.

Фаза «резистенции» – противостояние нарастающему стрессу с момента появления напряжения.

Фаза «истощения» – нарушение нервной системы и угасание общего энергетического тонуса. «Выгорание» начинает являться неотделимой составляющей частью личности.

2. Методика «Диагностика профессионального выгорания» (авторы – К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой).

Цель: выявление степени выраженности эмоционального выгорания педагогов.

Опросник включает в себя 22 утверждения о чувствах, эмоциях и переживаниях, связанных с профессиональной деятельностью воспитателя детского сада. В опросник входят 3 субшкалы: «эмоциональное достижение», «деперсонализация», «профессиональное достижение».

При изучении динамики эмоционального выгорания необходимо учитывать как конкретные значения для всех трех шкал, так и их взаимосвязь. Взаимосвязь и взаимовлияние факторов истощения определяют динамику процесса его развития.

Результаты позволяют определить персональные характеристики выгорания, и дают достаточное представление о психометрических свойствах педагога (таблица 6).

Таблица 6 – Субшкалы профессионального выгорания (методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор – В. В. Бойко))

«Эмоциональное истощение»	– отражает тяжесть эмоционального состояния в связи с профессиональной деятельностью. Высокий показатель по шкале связан с угнетенностью, апатией, высоким утомлением, эмоциональной опустошенностью.
«Деперсонализация»	– показатель по этой шкале отражает уровень отношений с коллегами по работе, а так же общее ощущение себя как личности в связи с профессиональной деятельностью. Высокий показатель по этой шкале означает выраженность чуждого, формального отношения с педагогами, ощущение несправедливого к себе отношения со стороны педагогов.
«Редукция личных достижений»	– эта шкала диагностирует низкий уровень общего оптимизма, веру в свои силы и веру в способность решать возникающие проблемы, позитивное отношение к работе и сотрудникам.

Проанализируем результаты первичной диагностики воспитателей по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор – В. В. Бойко).

Анализируя результаты первичной диагностики эмоционального выгорания воспитателей, полученных с помощью методики «Диагностика уровня эмоционального истощения» (автор – В. В. Бойко), мы отмечаем, что у троих (27,3%) воспитателей, участвующих в исследовании, фаза «напряжение» сформирована. Данный факт свидетельствует о том, что уже начинается процесс выгорания. Это прослеживается в острой реакции на провоцирующие, как считает педагог, ситуации на работе. Неудовлетворение от работы – это результат повышенного стресса, в результате чего появляется самокритика «я не способен», «я не могу». Повышенный стресс быстро перерастает в чувство тревоги и депрессии. Такое эмоциональное состояние педагога говорит о формировании следующей стадии «резистенция». У троих (27,3%) воспитателей данная фаза в стадии формирования, у пятерых (45,4%) воспитателей фаза не сформировалась.

Полная сформированность синдрома эмоционального выгорания у педагогов в фазе «резистенция» наблюдается у двух (18,2%) воспитателей. Это проявляется неадекватной реакцией на различные ситуации. Появляется симптом «эмоционально–нравственная дезориентация». Проявление такого симптома можно заметить в недоброжелательном отношении к окружающим, появляется чувство цинизма. Сохраняя себя, педагог пытается как можно меньше проявлять свои эмоции, упрощая профессиональные обязанности. У трех (27,3%) педагогов выявлена формирующаяся фаза «резистенция». Не сформирована данная фаза у шести (54,5%) воспитателей.

Фаза «истощения» полностью сформирована у одного (9,1%) педагога, результатом которой, являются накопленные негативные эмоции. Педагог постепенно начинает отдаляться, появляется равнодушие к окружающим и теряется интерес в целом. Возможно появление ощущения ненависти. Так же данная фаза говорит о том, что может возникнуть чувство ненависти. Эта фаза также предполагает, что социальная и эмоциональная сфера педагога начинает нарушаться. Хронические заболевания обостряются, снижается аппетит и нарушается сон по причине психосоматического состояния воспитателя, то есть отсутствует механизм самозащиты. У двух (18,2%) педагогов фаза «истощение» уже формируется, а не сформирована фаза у восьми (72,7%) педагогов.

При организации профилактики синдрома эмоционального выгорания необходимо обращать внимание в фазе «Резистенция» на доминирующие симптомы выгорания – это:

- «несоответствующая избирательная эмоциональная реакция»
- «эмоциональная и нравственная дезориентация»
- «расширение сферы экономии эмоций»
- «снижение профессиональной нагрузки»
- «тревога и депрессия»
- «загнанность в клетку».

Наглядно результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты первичной диагностики воспитателей по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор – В. В. Бойко)

Испытуемые	Фаза «Напряжение»		Фаза «Резистенция»		Фаза «Истощение»	
	Балл	Степень сформированности	Балл	Степень сформированности	Балл	Степень сформированности
1	62	сформирована	61	сформирована	38	в стадии формирования
2	41	в стадии формирования	7	не сформирована	20	не сформирована
3	7	не сформирована	29	не сформирована	11	не сформирована
4	24	не сформирована	22	не сформирована	16	не сформирована
5	67	сформирована	45	в стадии формирования	63	сформирована
6	39	в стадии формирования	48	в стадии формирования	14	не сформирована
7	5	не сформирована	11	не сформирована	22	не сформирована
8	45	в стадии формирования	44	в стадии формирования	32	не сформирована
9	10	не сформирована	24	не сформирована	11	не сформирована
10	11	не сформирована	27	не сформирована	5	не сформирована
11	85	сформирована	62	сформирована	38	в стадии формирования

Таким образом, анализируя результаты исследования по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор – В. В. Бойко), мы пришли к выводу, что у двух (18,2%) педагогов синдром эмоционального выгорания сформирован и может проявляться в таких признаках, как:

- забывчивость;
- хроническая усталость;
- проблемы со сном;
- раздражительность;
- напряженность;
- пессимизм;
- сознательная безответственность;
- минимальная результативность;
- нежелание общаться.

Наглядные результаты представлены на рисунке 1.

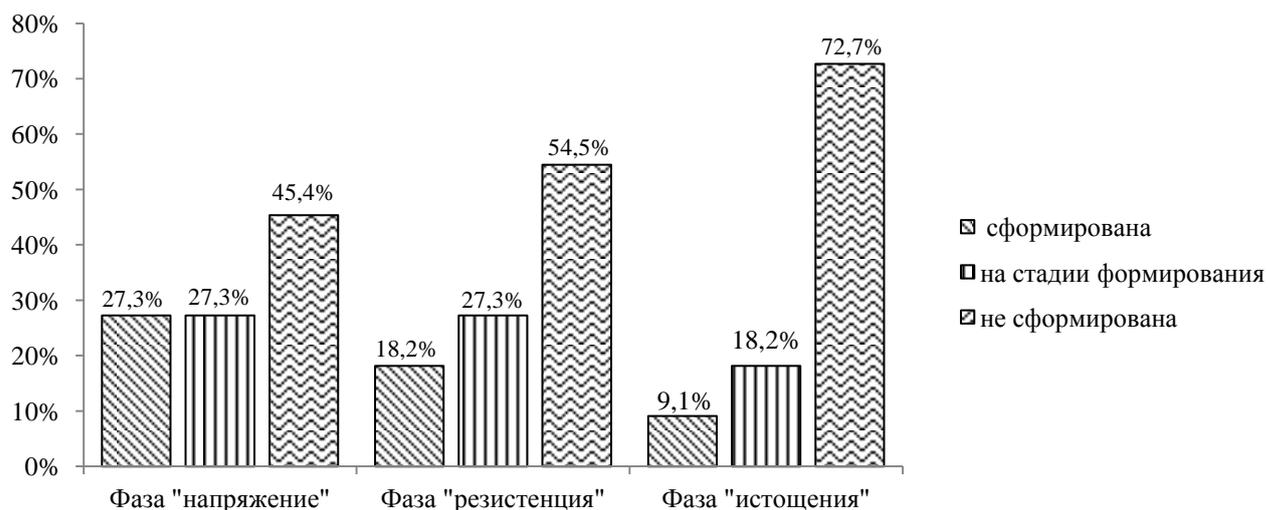


Рисунок 1 – Результаты первичной диагностики сформированности фаз эмоционального выгорания у воспитателей

Проанализируем результаты первичной диагностики по методике «Диагностика профессионального выгорания» (авторы – К. Маслач, С. Джексон, адаптация Н. Е. Водопьянова) (таблица 8).

Таблица 8 – Результаты первичной диагностики педагогов по методике «Диагностика профессионального выгорания» (авторы – К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)

Испытуем ые	Стадия «Эмоциональное истощение»		Стадия «Деперсонализация»		Стадия «Редукция личных достижений»	
	Балл	Уровень сформированности	Балл	Уровень сформированности	Балл	Уровень сформированности
1	28	Высокий	18	Средний	21	Средний
2	16	Средний	19	Средний	13	Низкий
3	8	Низкий	1	Низкий	11	Низкий
4	13	Низкий	2	Низкий	21	Средний
5	37	Высокий	26	Высокий	20	Средний
6	43	Высокий	21	Средний	22	Средний
7	15	Низкий	5	Низкий	8	Низкий
8	23	Средний	1	Низкий	5	Низкий
9	16	Средний	2	Низкий	10	Низкий
10	23	Средний	18	Средний	24	Средний
11	30	Высокий	19	Средний	36	Высокий

Анализируя результаты первичной диагностики эмоционального выгорания воспитателей, полученных с помощью методики «Диагностика профессионального выгорания» (авторы – К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой), мы отмечаем, что у четырех (36,3%) воспитателей выявлен высокий уровень сформированности профессионального выгорания по шкале «эмоциональное истощение». Это говорит о том, что у педагогов эмоциональный фон снижен, начинается процесс растраты физических и эмоциональных ресурсов педагога. Истощение проявляется в эмоциональном и физическом утомлении, отдаленности и равнодушии к окружающим, холодности и равнодушии с признаками депрессии и раздражительности. У четверых (36,3%) педагогов выявлен средний уровень развития выгорания. И у трех (27,3%) педагогов низкий уровень.

Кроме того, высокий уровень сформированности профессионального выгорания по шкале «Деперсонализация» обнаружен у одного (9,1%) педагога, что проявляется в изменении отношений к другим людям. Воспитатель становится более зависимым от других, увеличивает значимость внешних оценок, а также отрицательного цинизма по отношению к окружающим. Так же личное отдаление - это особая форма социальной дизадаптации педагога, работающего с людьми. Личная дистанция проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения и негатива по отношению к другим людям.

У пятерых (45,4%) педагогов выявлен средний и низкий уровень сформированности эмоционального выгорания.

Высокий уровень «Редукция личных достижений» выявлен у одного (9,1%) педагога. Данный факт свидетельствует о том, что профессиональные достижения и самооценка занижены. Сниженная компетентность в работе педагога появляется:

- в недовольстве собой;
- в обесценивании собственной деятельности;
- в чувстве вины;

- в безразличии к работе;
- в появлении чувства собственной несостоятельности.

А так же, снижается мотивация и энтузиазм к своей профессиональной деятельности. Мотивационную сферу педагога можно оценить по нескольким показателям:

- продуктивность в профессиональной деятельности;
- интерес к работе;
- оптимизм;
- самооценка профессиональной компетентности;
- степень успеха в работе с другими.

Средний уровень эмоционального выгорания выявлен у пяти (45,4%) педагогов и низкий уровень развития выгорания показали так же пятеро (45,4%) педагогов.

Наглядно результаты представлены в рисунке 2.

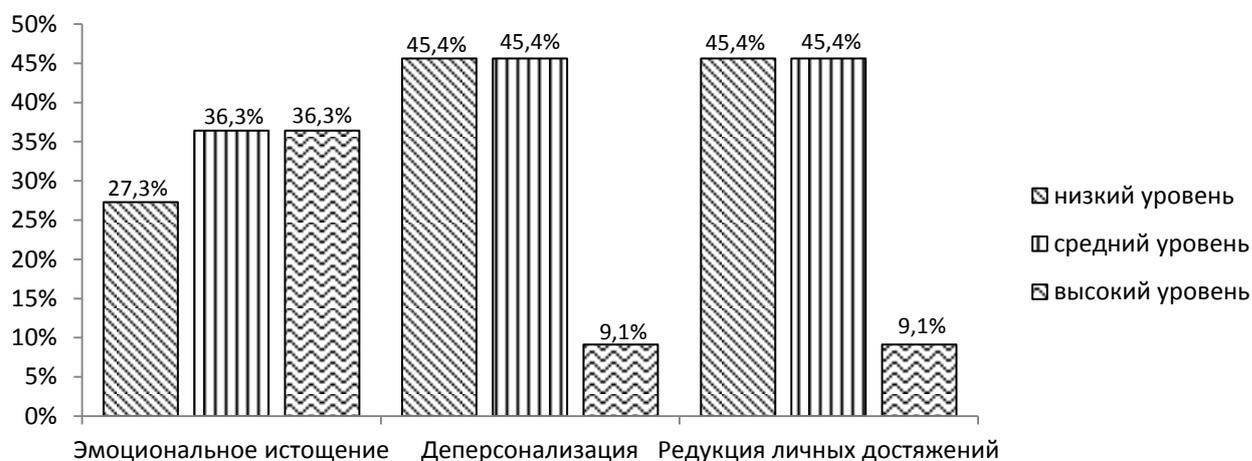


Рисунок 2 – Результаты первичной диагностики уровня сформированности профессионального выгорания у воспитателей по методике «Диагностика профессионального выгорания» (авторы – К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)

Таким образом, анализируя результаты исследования, полученные по методике «Диагностика профессионального выгорания» (авторы – К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой), мы пришли к выводу, что у

(39,4%) педагогов выявлен низкий уровень, средний уровень характерен для (42,4%) воспитателей, высокий уровень для (18,2%) педагогов (с выраженными проявлениями профессионального выгорания).

Обобщая результаты первичной диагностики синдрома эмоционального выгорания воспитателей ДООУ, мы констатируем, что у трех (27,3%) воспитателей высокая степень сформированности синдрома эмоционального выгорания, у пяти (45,4%) воспитателей данный синдром имеет среднюю степень сформированности, низкие показатели имеют три (27,3%). Синдром эмоционального выгорания проявляется в раздражительности, неуверенности в себе, холодности и отстранённости в отношении других людей, своей деятельности, в том числе, выборочное реагирование на нужды и потребности дошкольников.

Таким образом, у трех (27,3%) педагогов присутствуют ярко выраженные признаки эмоционального выгорания. Данные педагоги входят в «группу риска» и нуждаются в профилактике синдрома эмоционального выгорания.

(Рисунок 3).

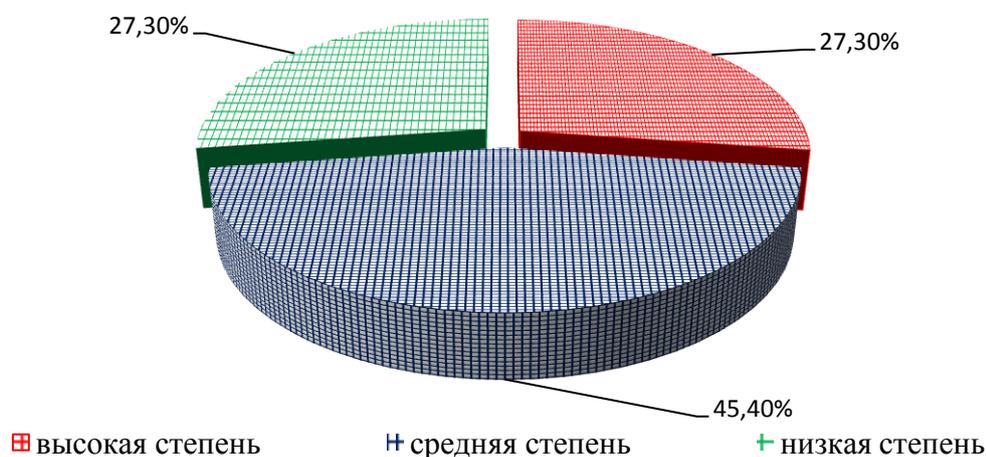


Рисунок 3 – Результаты первичной диагностики сформированности уровней синдрома эмоционального выгорания воспитателей

Ниже опишем систему занятий, направленных на профилактику синдрома эмоционального выгорания у воспитателей.

## **2.2 Описание системы занятий, направленных на профилактику синдрома эмоционального выгорания у воспитателей**

Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагога в дошкольном учреждении должна состоять из комплекса различных профилактических мероприятий, направленных на своевременное выявление симптомов выгорания и устранение последствий факторов, влияющих на развитие синдрома эмоционального выгорания педагога.

Профилактика эмоционального выгорания воспитателей детского сада включает три направления:

- организация деятельности;
- улучшение психологического климата в коллективе;
- работа с индивидуальными особенностями воспитателя.

Н. Е. Водопьянова отмечает, что профилактика эмоционального истощения педагогов в дошкольном учреждении должна осуществляться в несколько этапов.

Первый этап – ознакомить педагогов с признаками синдрома выгорания. Эта информация позволит педагогам обнаружить у себя данные симптомы.

На втором этапе воспитатели знакомятся с общими понятиями о психосоматики и особенностями психосоматических заболеваний и связь между физическим здоровьем и эмоциональным благополучием.

Третий этап, самый продолжительный. На этом этапе начинается работа по сплочению коллектива. Только после этого переходим к реализации выбранного комплекса занятий по профилактике синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

Чтобы проводить профилактические мероприятия с воспитателями, мы разработали систему занятий для профилактики эмоционального выгорания. При построении занятий мы опирались на программу Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой, целью которой является исключение факторов, влияющих на стресс, и определение причин возникновения синдрома эмоционального

выгорания, профилактика синдрома выгорания. Упражнения в системе занятий направлены на решение проблем личного благополучия, обучение навыкам восстановления посредством саморегуляции и активации внутренних ресурсов человека, что позволяет достичь таких эффектов, как успокоение, восстановление и активация [18].

Цель данной системы – создание условий для профилактики эмоционального выгорания воспитателей в ДОУ.

Задачи:

1. Способствовать формированию умения адекватно оценивать текущие проблемные ситуации и решать жизненные проблемы, управлять ими и меняться.
2. Способствовать осознанию возможности саморегуляции эмоционального состояния.
3. Побуждать участников анализировать свои отношения с другими людьми.
4. Способствовать формированию умения управлять своим поведением.

Основой системы профилактики синдрома выгорания являются упражнения с элементами тренинга. В занятиях применяются приемы саморегуляции как:

- релаксационные упражнения;
- аутогенная тренировка;
- дыхательные упражнения;
- восстановления сил и тонизации;
- нервно-мышечная релаксация;
- психологические упражнения.

Использование различных профилактических упражнений поможет поддерживать бесконфликтные отношения с окружающими. Поддерживает физическое и психическое здоровье педагогов, а также улучшает качество профессиональной деятельности и многое другое.

Система включает 12 занятий. Занятия проводились со всеми педагогами нашей выборки в феврале-апреле 2021 года, 1 раз в неделю. Форма работы –

групповая. Так же была организована индивидуальная работа с педагогами. Продолжительность занятий 40 – 45 минут. Для проведения занятий использовалась отдельная просторная комната.

Участники во время занятий сидели в кругу, что давало возможным быть открытому общению между педагогами.

Система занятий состоит из трех блоков:

- ориентировочный (знакомство с участниками, сплочение команды, создание благоприятной атмосферы, снятие тревоги и эмоционального напряжения);
- реконструктивный (решение поставленных задач);
- заключительный (закрепление необходимых форм поведения воспитателей и развитие навыков и умений, приобретенных во время занятий).

Ожидаемые результаты:

- адекватное оценивание текущих проблемных ситуаций;
- умение решать и управлять жизненными проблемами;
- использование способов саморегуляции эмоционального состояния;
- умение анализировать свои отношения с другими людьми.

Ниже мы опишем содержание системы занятий по профилактике эмоционального выгорания (таблица 9).

Таблица 9 – Содержание занятий по профилактике эмоционального выгорания у воспитателей

Занятие 1 «Знакомство со стрессом»	
Цель занятия	Содержание занятия
Знакомство. Создание условий для снижения утомляемости, напряжения, плохого настроения, возможности почувствовать поддержку окружающих.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство с правилами занятий, результатами диагностики, изготовление визиток.</li> <li>2. Упражнение «Визитка»</li> <li>3. Упражнение «Импульс»</li> <li>4. «Стресс. Причины возникновения. Способы снятия эмоционального и мышечного напряжения»</li> <li>5. Упражнение «Скользкий маятник»</li> <li>6. Релаксационное упражнение «Мудрец из храма»</li> <li>7. Рефлексия</li> <li>8. Ритуал окончания занятия упражнение «Аплодисменты»</li> </ol>

Занятие 2 «Дружба»	
Повышение позитивного настроения на работу, сплочение, эмоциональное и мышечное расслабление	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Имя-качество»</li> <li>2. Упражнение «Поменяйтесь местами все те кто»</li> <li>3. О программе самопомощи «Помоги себе сам»</li> <li>4. Упражнение «Передышка»</li> <li>5. Мини-лекция «Самомассаж»</li> <li>6. Упражнение «Веселый счет»</li> <li>7. Рефлексия</li> <li>8. Упражнение «Аплодисменты»</li> </ol>
Занятие 3 «Релаксация, снятие напряжения»	
Снятие нервно-психического напряжения, повышение уверенности в себе	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Нетрадиционное приветствие»</li> <li>2. Упражнение «Щит»</li> <li>3. Релаксационное упражнение «Очищение от тревог».</li> <li>4. Упражнение «Простые утверждения»</li> <li>5. Упражнение «Ящички-хрящички-спички»</li> <li>6. Рефлексия</li> <li>7. Упражнение «Аплодисменты»</li> </ol>
Занятие 4 «Мы узнаем»	
Ознакомление участников с понятием «синдром эмоционального выгорания», его основными симптомами, причинами возникновения и развития	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Рукопожатие по кругу»</li> <li>2. Упражнение «Я в лучах солнца»</li> <li>3. Мини-лекция Что такое синдром эмоционального выгорания.</li> <li>4. Упражнение «Коллаж»</li> <li>5. Упражнение «Подарок»</li> <li>6. Упражнение «Ящички-хрящички-спички»</li> <li>7. Рефлексия</li> <li>8. Упражнение «Аплодисменты»</li> </ol>
Занятие 5 «Релаксация, снятие напряжения»	
Снятие нервно-психического напряжения, мышечное расслабление	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Мое настроение»</li> <li>2. Закрепление навыков самомассажа.</li> <li>3. Упражнение «Побалуй себя» (способы снятия напряжения)</li> <li>4. Упражнение «Маяк»</li> <li>5. Упражнение «Полет птицы»</li> <li>6. Рефлексия</li> <li>7. Ритуал окончания занятия «Аплодисменты»</li> </ol>
Занятие 6 «Общение»	
Развитие коммуникативных навыков, формирование навыка отношения к себе и другим	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Поздоровайся по-своему»</li> <li>2. Упражнение «А я счастлив»</li> <li>3. Упражнение «Леопольд»</li> <li>4. Упражнение «Всеобщее внимание»</li> <li>5. Упражнение «Умение слушать»</li> <li>6. Упражнение «Ящички-хрящички-спички»</li> <li>7. Рефлексия</li> <li>8. Ритуал окончания занятия «Аплодисменты»</li> </ol>

Занятие 7 «Взаимодействие»	
Создание условий для положительного настроения группы на совместную работу, применяя невербальные средства общения; развитие чувствительности к невербальным средствам общения; формирование умения понимать друг друга с помощью мимики, жестов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Невербальное приветствие»</li> <li>2. Упражнение «Спина к спине»</li> <li>3. Упражнение «Зеркало»</li> <li>4. Упражнение «Сообщение»</li> <li>5. Упражнение «Рассказ сказки»</li> <li>6. Упражнение «Ящички-хрящички-спички»</li> <li>7. Рефлексия</li> <li>8. Упражнение «Аплодисменты»</li> </ol>
Занятие 8 «Взаимодействие»	
Создание условий для положительного настроения группы на совместную работу, применяя невербальные средства общения; развитие чувствительности к невербальным средствам общения.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Визуальное приветствие»</li> <li>2. Упражнение «Общение в парах»</li> <li>3. Упражнение «Говорящий взгляд»</li> <li>4. Упражнение «Контакт глазами»</li> <li>5. Упражнение «Тюремщики-заключенные»</li> <li>6. «Ящички-хрящички-спички»</li> <li>7. Рефлексия</li> <li>8. Упражнение «Аплодисменты»</li> </ol>
Занятие 9 «Знакомство со способами саморегуляции»	
Ознакомление со способами саморегуляции, обеспечение психологической разгрузки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Австралийский дождь»</li> <li>2. Что такое саморегуляция. Способы и приемы.</li> <li>3. Упражнение «Мозговой штурм по созданию банка естественных способов саморегуляции»</li> <li>4. Релаксационное упражнение «Горная вершина»</li> <li>5. Рефлексия.</li> <li>6. Ритуал окончания занятия «Аплодисменты»</li> </ol>
Занятие 10 «Саморегуляция»	
Обучение педагогов навыкам расслабления; снятие напряжения и тревожности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Подари улыбку»</li> <li>2. Методика выполнения дыхательных упражнений</li> <li>3. Упражнение «Успокаивающее дыхание»</li> <li>4. Упражнение «Мобилизующее дыхание»</li> <li>5. Упражнение «Вызов эмоции»</li> <li>6. Рефлексия</li> <li>7. Ритуал окончания занятия «Аплодисменты»</li> </ol>

Занятие 11 «Еще о способах саморегуляции»	
Обучение педагогов навыкам расслабления; снятие напряжения и тревожности; обучение применению методов саморегуляции в стрессовых ситуациях	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Поздороваемся по-своему»</li> <li>2. Первая помощь после воздействия стрессовых факторов</li> <li>3. Упражнение «Падение»</li> <li>4. Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний</li> <li>5. Упражнение «Это я»</li> <li>6. «Ящички-хрящички-спички»</li> <li>7. Рефлексия Упражнение «Мне сегодня...»</li> <li>8. Ритуал окончания занятия «Аплодисменты»</li> </ol>
Занятие 12 «Самореализация»	
Осознание своей креативности, повышение развития творческой индивидуальности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Приветствие»</li> <li>2. Упражнение «Танец с листком».</li> <li>3. Упражнение «Образный автопортрет»</li> <li>4. Упражнение «Никто не знает или правда или ложь»</li> <li>5. Упражнение «К счастью...к сожалению...»</li> <li>6. Упражнение «Арка»</li> <li>7. Упражнение «Мне сегодня..»</li> <li>8. Рефлексия участия в программе.</li> <li>9. Ритуал окончания занятия «Аплодисменты»</li> </ol>

Полное содержание системы занятий представлено в Приложении А.

Таким образом, реализация системы занятий по профилактике эмоционального выгорания воспитателей в дошкольных учреждениях поможет снизить тревогу, повысить уверенность в себе, приобрести умения управлять собой. Ниже представлен сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

### **2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики**

После реализации системы занятий по профилактике эмоционального выгорания у педагогов была проведена повторная диагностика. Повторное исследование по выявлению синдрома эмоционального выгорания у воспитателей проводилось по следующим методикам:

1. «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко).
2. «Диагностика эмоционального выгорания» (авторы К. Маслач, С. Джексон, адаптация Н. Е. Водопьяновой).

Наглядные результаты по первой методике приведены в таблице 10 и рисунке 4.

Таблица 10 – Результаты повторной диагностики воспитателей по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор – В.В. Бойко)

Испытуе мые	Фаза «Напряжение»		Фаза «Резистенция»		Фаза «Истощение»	
	Балл	Степень сформированности	Балл	Степень сформированности	Балл	Степень сформированности
1	61	сформирована	53	в стадии формирования	31	не сформирована
2	31	не сформирована	5	не сформирована	19	не сформирована
3	9	не сформирована	23	не сформирована	7	не сформирована
4	22	не сформирована	16	не сформирована	11	не сформирована
5	62	сформирована	41	в стадии формирования	43	в стадии формирования
6	33	в стадии формирования	32	не сформирована	11	не сформирована
7	15	не сформирована	9	не сформирована	12	не сформирована
8	41	в стадии формирования	14	не сформирована	22	не сформирована
9	11	не сформирована	14	не сформирована	7	не сформирована
10	13	не сформирована	23	не сформирована	6	не сформирована
11	45	в стадии формирования	39	в стадии формирования	21	не сформирована

Анализируя результаты, представленные в таблице 10, мы отмечаем, что фаза «напряжения» сформировалась у двух (18,2%) воспитателей, у которых продолжает наблюдаться повышенный стресс, связанный с различными ситуациями. У трех (27,3%) воспитателей фаза «напряжение» находится в стадии формирования, для них характерны неудовлетворение от своей работы и самокритика. У шести (54,5%) воспитателей данная фаза не сформировалась. Это говорит о том, что после реализации системы занятий признаки развития синдрома эмоционального выгорания отсутствуют. При различных стрессовых ситуациях на работе, всплеск отрицательных эмоций у многих педагогов менее

заметен, удовлетворение от собственной деятельности возрастает.

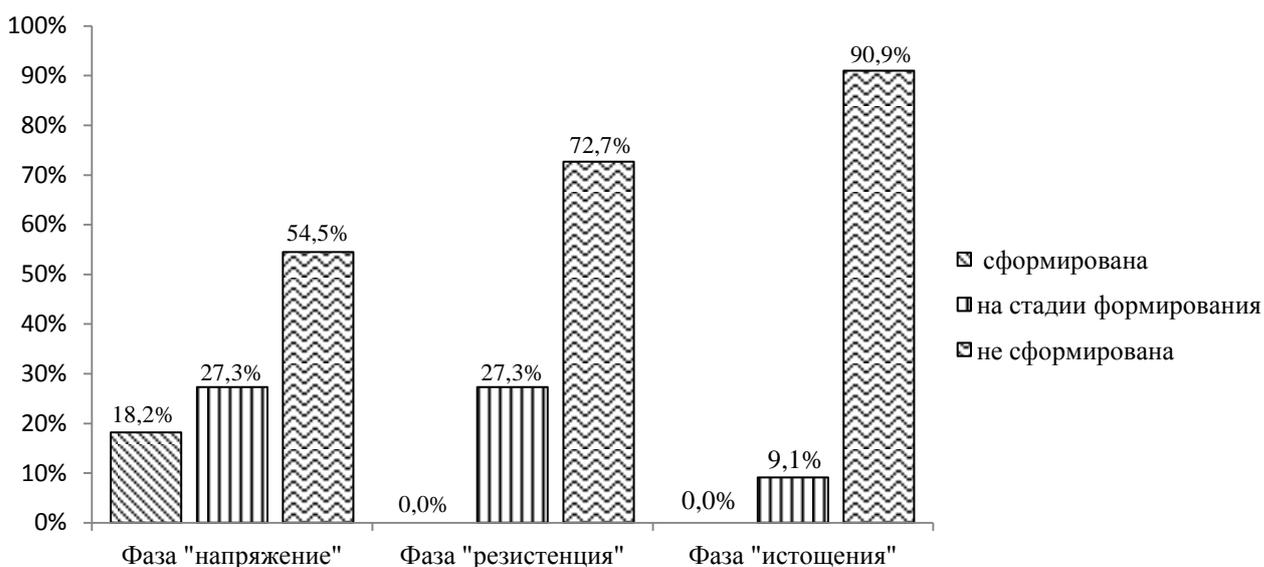


Рисунок 4 – Результаты повторной диагностики сформированности фаз эмоционального выгорания у воспитателей

Мы отмечаем, что сформированной фазы «резистенция» педагогов нет. У трех педагогов (27,3%) данная фаза находится в стадии формирования. Это наблюдается в более доброжелательном отношении к окружающим. Не сформирована фаза у восьми (72,7%) педагогов. Из этого следует, что некоторые воспитатели научились управлять своими эмоциями, они менее раздражительны и возрастают личные достижения.

Кроме того, мы констатируем, что сформированной фазы «истощения» нет ни у одного педагога. Из этого следует, что педагоги больше проявляют интерес к окружающим, и менее вспыльчивы. Формирующаяся фаза определена у одного (9,1%) педагога. Это проявляется в раздражительности, апатии, негативном отношении ко всему. Не сформирована фаза у десяти (90,9%) педагогов. Это большинство воспитателей, у которых появилась мотивация к работе, повышается внимание, которое положительно сказывается на результатах деятельности.

Таким образом, анализируя результаты, полученные при повторной диагностике по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания»

(автор – В. В. Бойко), мы пришли к выводу, что у (6,1%) педагогов эмоциональное выгорание сформировано только в фазе «напряжение», эти педагоги характеризуются эмоциональной отстраненностью и эмоциональным дефицитом. У педагогов (21,2%) данная фаза находится в стадии формирования для них характерно плохое самочувствие, уклонение от ответственности. Так же констатируем, что у большинства испытуемых (72,7%) данная фаза не сформирована. У этих педагогов наблюдается повышенное настроение, интерес к работе, отсутствие тревог и депрессий.

Сравнительные результаты первичной и повторной диагностики педагогов по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор – В. В. Бойко) представлены на рисунке 5.

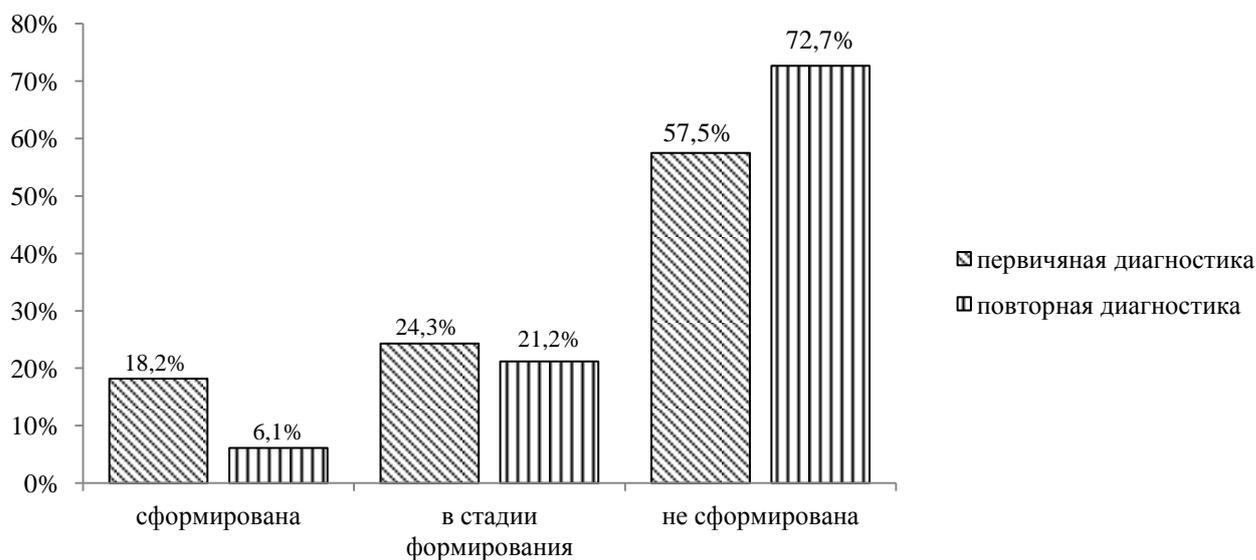


Рисунок 5 – Результаты первичной и повторной диагностики педагогов по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор – В. В. Бойко)

Анализируя результаты повторной диагностики по методике «Диагностика профессионального выгорания» (авторы - К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой, пришли к следующим выводам. У двух (18,2%) воспитателей выявлен высокий уровень сформированности профессионального выгорания по шкале «эмоциональное истощение» по причине частых депрессий и раздражительности. Для пяти (45,4%) педагогов характерен средний уровень развития выгорания, это говорит он небольшой

отдаленности и равнодушии к окружающим. Четверым (36,4%) педагогам свойственен низкий уровень, что свидетельствует о повышении эмоционального фона и понижении физической утомляемости.

Наглядно результаты представлены ниже в таблице 11 и рисунке 6.

Таблица 11 – Результаты повторной диагностики педагогов по методике «Диагностика профессионального выгорания» (авторы – К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)

Испытуемые	Стадия «Эмоциональное истощение»		Стадия «Деперсонализация»		Стадия «Редукция личных достижений»	
	Балл	Уровень сформированности	Балл	Уровень сформированности	Балл	Уровень сформированности
1	21	Средний	13	Средний	11	Низкий
2	23	Средний	6	Низкий	16	Низкий
3	12	Низкий	7	Низкий	15	Низкий
4	13	Низкий	9	Низкий	18	Низкий
5	37	Высокий	15	Средний	10	Низкий
6	28	Средний	12	Средний	18	Низкий
7	15	Низкий	9	Низкий	9	Низкий
8	20	Низкий	10	Низкий	11	Низкий
9	26	Средний	11	Низкий	16	Низкий
10	29	Средний	14	Средний	26	Средний
11	35	Высокий	17	Средний	27	Средний

Кроме того, по шкале «Деперсонализация» высокий уровень сформированности профессионального выгорания не обнаружен ни у одного педагога. Это говорит о том, что все педагоги стали более доброжелательны к окружающим и не зависимы от мнения других. У пятерых (45,4%) педагогов выявлен средний уровень сформированности эмоционального выгорания, такие результаты характерны для педагогов с социальной дистанцией, которые избегают контактов с людьми и повышенной раздражительности. Низкий уровень показали шестеро (54,6 %) испытуемых. У этих педагогов отсутствуют признаки синдрома эмоционального выгорания.

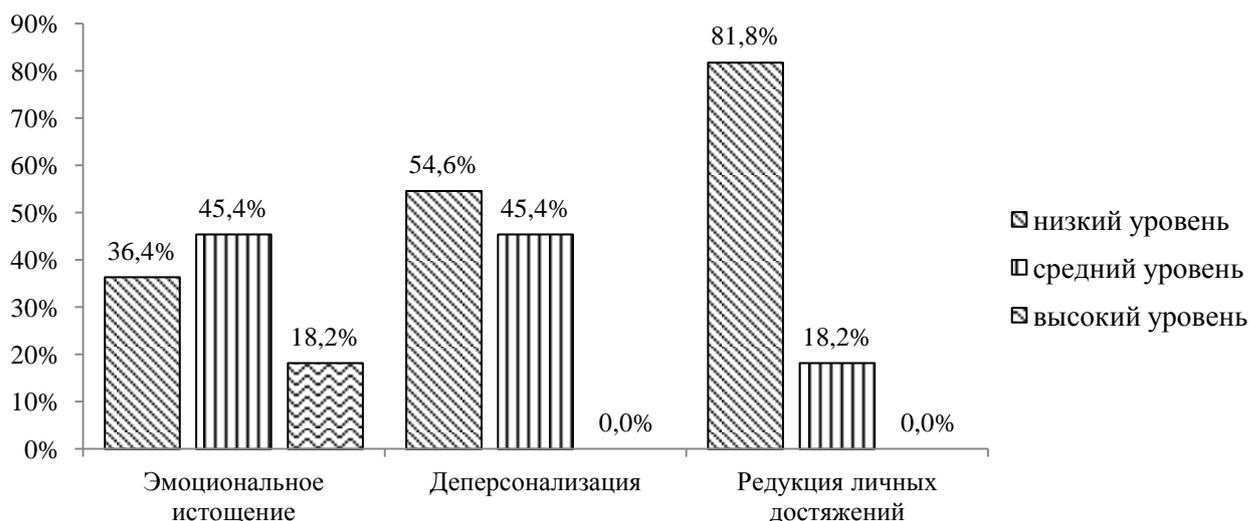


Рисунок 6 – Результаты повторной диагностики уровня сформированности профессионального выгорания у воспитателей по методике «Диагностика профессионального выгорания» (авторы – К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)

Высокий уровень в стадии «Редукция личных достижений» не выявлен ни у одного педагога. Это говорит о профессиональном росте и норме самооценки. Средний уровень эмоционального выгорания характерен для двух (18,2%) педагогов. Они отличаются сниженной компетентностью, которая проявляется в недовольстве собой и обесценивание собственной деятельности. Низкий уровень развития выгорания выявлен у девяти (81,8%) педагогов. У них наблюдается прирост продуктивности в профессии, интерес к работе и желание быть успешными.

Таким образом, анализируя результаты повторной диагностики по методике «Диагностика профессионального выгорания» (авторы К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой), мы отмечаем, что низкий уровень выгорания определен у (57,6%) испытуемых. Это говорит о положительной динамике, часть педагогов стали менее раздражительны и компетентны в своей работе. Для (36,3%) педагогов свойственен средний уровень выгорания, для них характерны забывчивость проблемы со сном и др. Высокий уровень синдрома выгорания выявлен у (6,1%) педагогов. У них остается слабая мотивация к профессиональной деятельности.

Сравнительные результаты первичной и повторной диагностики по методике «Диагностика профессионального выгорания» (авторы – К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой) представлены на рисунке 7.

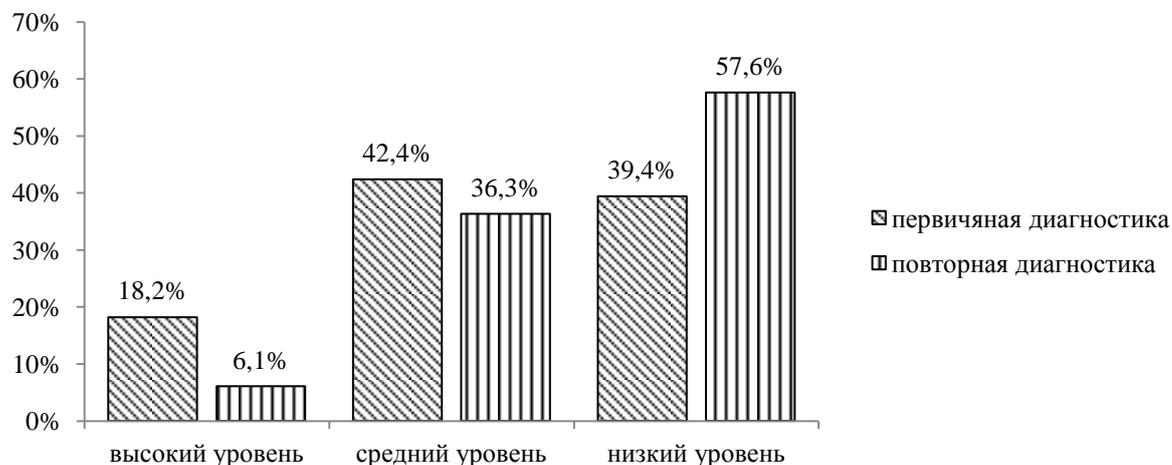


Рисунок 7 – Результаты первичной и повторной диагностики педагогов по методике «Диагностика профессионального выгорания» (авторы – К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой)

Обобщая результаты повторной диагностики, полученных по методикам «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор – В.В. Бойко) и «Диагностика профессионального выгорания» (авторы – К. Маслач, С. Джексон, адаптированная Н. Е. Водопьяновой), мы пришли к выводу, что разработанная нами система занятий, направленных на профилактику эмоционального выгорания показала что, у одного педагога (9,1%) синдром эмоционального выгорания сформирован и проявляется наличием таких признаков как: ощущение эмоционального истощения и заниженная самооценка. У трех (27,3%) воспитателей синдром выгорания на стадии формирования, для них характерны раздражительность, апатия, пессимизм. У семи (63,6%) педагогов синдром эмоционального выгорания не сформирован, это говорит об отсутствии симптомов и признаков.

Наглядно результаты сформированности синдрома эмоционального выгорания у воспитателей после реализации системы занятий, направленных на профилактику, представлены на рисунке 8.

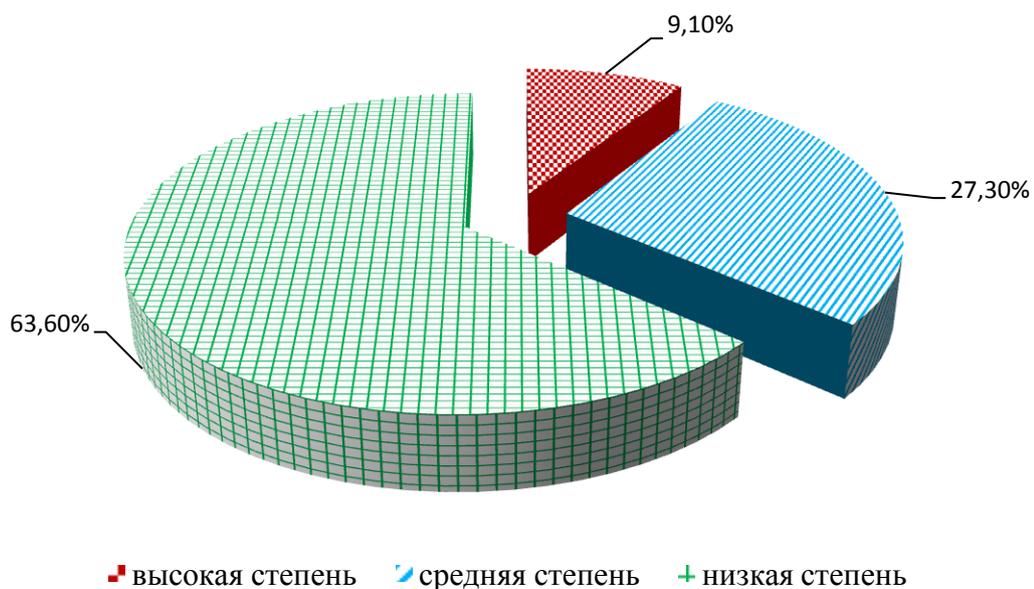


Рисунок 8 – Результаты повторной диагностики сформированности уровней синдрома эмоционального выгорания воспитателей

Проанализировав результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что разработанная и реализованная нами система занятий является эффективной и может использоваться в качестве ориентира при профилактике синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого–педагогическую литературу, вслед за В. В. Бойко, определяем эмоциональное выгорание как синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально–энергетических и творческих ресурсов работающего человека. Выгорание происходит в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей разрядки или освобождения от них.

Обобщая точки зрения отечественных и зарубежных исследователей, мы отмечаем, что на формирование синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние личностные и организационные качества педагога. Так же выделяются признаки, с которыми педагог сталкивается в процессе профессиональной деятельности. Причинами эмоционального выгорания являются высокая ответственность, загруженность рабочего дня, высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки и др. Из этого следует, что эмоциональное выгорание педагога опосредуется профессиональной деятельностью и зависит от уверенности в себе, мотивации к работе и внутренней позиции педагога.

Так же, соглашаясь с мнением Н. Е. Водопьяновой, мы определяем профилактику эмоционального выгорания как процесс, направленный на создания условий для оптимальной самореализации в профессии. Результат психологической профилактики – профессиональное развитие, реализация личностного потенциала, обеспечение профессионального самосохранения и удовлетворенности своим трудом. Управление стрессом в профессиональной деятельности педагогов и предотвращение эмоционального истощения может быть эффективным и успешным только в том случае, если оно основано на системном подходе, включающем комплекс действий.

С целью изучения синдрома эмоционального выгорания педагогов проведено экспериментальное исследование, направленное на выявление синдрома эмоционального выгорания у педагогов на базе МБДОУ

«Верхнепашинский д/с №8».

В качестве диагностического инструментария мы использовали: методику «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор – В. В. Бойко), методику «Диагностика профессионального выгорания» (авторы – К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)).

Анализируя результаты первичной диагностики эмоционального выгорания, мы констатируем, что низкие показатели сформированности имеют трое (27,3%) педагогов, средняя степень сформированности выявлена у пяти (45,4%) педагогов, и высокую степень сформированности показали (27,3%) педагогов. Педагоги с высокой степенью сформированности синдрома эмоционального выгорания входят в «группу риска» и нуждаются в профилактике синдрома эмоционального выгорания. На основании результатов исследования нами была разработана система занятий, направленная на профилактику эмоционального выгорания у воспитателей, целью которой является создание условий для профилактики эмоционального выгорания воспитателей в ДОУ.

Проанализировав результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что разработанная и реализованная нами система занятий является эффективной и может использоваться в качестве ориентира при профилактике синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева, И. Эмоциональная компетентность в работе педагога / И. Андреева // Народное образование. – 2016. – № 2. – С. 216–223.
2. Асмаковец, Е. С. Взаимосвязь эмоциональной гибкости и синдрома эмоционального сгорания педагога / Е. С. Асмаковец // Вестник образования России. – 2016. – № 5. – С. 12–14.
3. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов : диагностика, тренинги, упражнения / О. И. Бабич. – Волгоград : Учитель, 2009. – 227 с.
4. Белякова, М. А. Исследование особенностей эмоционального «выгорания» педагогов ДООУ в условиях введения ФГОС дошкольного образования / М. А. Белякова // Проблемы современной науки и образования. – 2014. – № 7. – С. 17–22.
5. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 187 с.
6. Бойко, В. В. Социально–психологический климат коллектива и личность / В. В. Бойко, А. Г. Ковалев, В. Н. Панферов. – Санкт-Петербург : Наука, – 2009. – 207 с.
7. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении : взгляд на себя и других / В. В. Бойко. – Москва : Филинь, 2006. – 472 с.
8. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении : взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – Москва : Наука, 2017. – 154 с.
9. Болотникова, О. П. О синдроме эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных организаций / О. П. Болотникова, А. С. Порох // Научное отражение. – 2016. – № 1 – С. 5–7.
10. Борисова, М. В. Психологические детерминанты синдрома выгорания у педагогов / М. В. Борисова; под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла и др. // Современные проблемы исследования

синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий : коллективная монография. – Курский государственный университет. 2018. – С. 130–139.

11. Бусовикова, О. П. Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогических работников / О. П. Бусовикова, Т. Н. Мартынова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2002. – № 10. – С. 8–10.

12. Вишневская, Л. И. Синдром эмоционального выгорания у воспитателей дошкольных образовательных учреждений [Электронный ресурс] / Л. И. Вишневская // Ментор. – 2007. – № 1. – Режим доступа: [http://iem.adm.nov.ru/mentor/0107\\_vishnevskaya.html](http://iem.adm.nov.ru/mentor/0107_vishnevskaya.html).

13. Водопьянова, Н. Е. От выгорания к обновлению : опыт и перспективы изучения синдрома выгорания в России / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова // Национальный психологический журнал. – 2006. – № 1. – С. 126–130.

14. Водопьянова, Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания : методология, теория, практика / Н. Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Наука, 2014. – 127 с.

15. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания : диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 336 с.

16. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания : диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – Изд. 2-е. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 180 с.

17. Водопьянова, Н. Е. Синдром профессионального выгорания в управленческой деятельности / Н. Е. Водопьянова, А. Б. Серебрякова, Е. С. Старченкова // Вестник СПбГУ. – 2005. – № 6. – С. 79–86.

18. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2017. – 343 с.

19. Воробьева, М. А. Психолого-педагогические условия преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания / М. А. Воробьева – Екатеринбург : Юрайт, 2008. – 231 с.
20. Гончарова, Е. В. Мотивация и рефлексия личности : теория и практика : сборник научных трудов / Е. В. Гончарова, Е. А. Липатова // Проблема эмоционального выгорания воспитателей дошкольных образовательных учреждений. – ТОГУ, 2018. – С. 75–78.
21. Грачева, Е. П. Особенности психолого-педагогического сопровождения воспитателей с синдромом профессионального выгорания, совмещающих обучение с работой в детском саду / Е. П. Грачева, Е. А. Колесникова // Актуальные проблемы экологии в 21 веке : труды III Международной научной конференции, 2016. – С. 147–151.
22. Гроза, И. В. Влияние возраста и стажа педагога на эмоциональное выгорание [Электронный ресурс] / И. В. Гроза // Современные наукоемкие технологии. – 2009. – № 10. – С. 63–54. – Режим доступа: <https://www.top technologies.ru/ru/article/view?id=25757>.
23. Емельянова, М. Н. Эмоциональное выгорание воспитателя : симптомы, причины, способы преодоления / М. Н. Емельянова // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2014. – № 7. – С. 30–40.
24. Ермакова, В. В. Психологическое здоровье воспитателей дошкольных образовательных организаций как условие их эффективной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС ДО и профессиональных стандартов [Электронный ресурс] / В. В. Ермакова // Педагогика : традиции и инновации : материалы VII Международной научной конференции. – Два комсомольца, 2016. – С. 110–112. – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/186/9392>.
25. Звезда, Г. П. Эмоциональное выгорание у воспитателей ДОУ / Г. П. Звезда // Управление ДОУ. – 2014. – № 4. – С. 15–20.
26. Иванова, Н. В. Психологическое самочувствие воспитателя / Н. В. Иванова, Е. Ю. Голубева // Дошкольное воспитание. – 2014. – № 8.

С. 11–12.

27. Копытова, Н. Н. Справляемся с профессиональным выгоранием / Н. Н. Копытова // Методист ДОУ. – 2012. – № 9. – С. 6–41.

28. Костин, Е. Ю. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов ДОУ / Е. Ю. Костин // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М. А. Шолохова. Педагогика и психология. – 2018. – № 2. – С. 53–57.

29. Котова, Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания / Е. В. Котова. — Красноярск : Просвещение, 2017. – 76 с.

30. Кряжева, Л. Эмоциональное выгорание у воспитателей / Л. Кряжева // Управление ДОУ. – 2014. – № 4. – С. 138–140.

31. Кузнецова, О. В. Формирование эмоциональной устойчивости педагогов дошкольного образовательного учреждения в период модернизации образования / О. В. Кузнецова // Концепт. – 2015. – № 1. – С. 24–27.

32. Кутьина, Е. В. Эмоциональное выгорание педагога дошкольного образовательного учреждения : диагностика и профилактика / Е. В. Кутьина // Детский сад от А до Я. – 2018. – № 1. – С. 131–132.

33. Маслач, К. Диагностика профессионального выгорания / К. Маслач, С. Джексон. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 528 с.

34. Маслач, К. Профессиональное выгорание : как люди справляются / К. Маслач. – Москва : Просвещение, 1998. – 127 с.

35. Неруш, Т. Г. Профессиональное выгорание как форма профессиональных деструкций / Т. Г. Неруш. – Москва : Просвещение, 2017. – С. 34–38.

36. Петрова, Ю. А. Проблема профессионального выгорания и пути её решения / Ю. А. Петрова. – Бирск : Башкирский государственный университет, 2015. – 65 с.

37. Пилипчук, Л. С. Модернизация профессионально-педагогического образования : тенденции, стратегия, зарубежный опыт / Л. С. Пилипчук // Международная научно-практическая конференция : Модернизация

профессионально-педагогического образования : тенденции, стратегия, зарубежный опыт. – 2014. – С. 368–370.

38. Ряписова, А. Г. Исследование эмоционального выгорания педагогов дошкольной образовательной организации в условиях инклюзивной практики / А. Г. Ряписова, М. И. Молодецкая // Вестник педагогических инноваций. – 2019. – № 2. – С. 105–115.

39. Самоукина, Н. В. Синдром профессионального выгорания [Электронный ресурс] / Н. В. Самоукина // Элитариум. – 2017. – № 3. – Режим доступа: [http://www.elitarium.ru/sindrom\\_professionalnogo\\_vygoraniija.html](http://www.elitarium.ru/sindrom_professionalnogo_vygoraniija.html).

40. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва : Прогресс, 1982. – 124 с.

41. Сидоров, П. А. Синдром «выгорания» и методики восстановления адаптации личности / П. А. Сидоров // Медицинская газета. – 2015. – № 43. – С. 61-64.

42. Скугаревская, М. М. Синдром эмоционального выгорания // Психологические новости. – 2012. – № 7. – С. 121-126.

43. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс] Официальный интернет-портал правовой информации. – Режим доступа: [www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru), 24.04.2021, N 0001202004240048.

44. Федеральный государственный образовательный стандарт (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155.

45. Форманюк, Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57–64.

46. Штумф, В. О. Причины и проявления эмоционального выгорания педагогов / В. О. Штумф. – Красноярск : Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, 2014. – 104 с.

47. Freudenberger, G. J. Burn out : the high price of great achievements /

G. J. Freudenberger. – Moscow : Progress-University, 1974. – 328 p.

48. Freudenberger, G. J. Burnout of personnel / G. J. Freudenberger // Journal of Social Problems. – 1974. – No. 30. - pp. 159-166.

49. Perlman B., Hartman. Burnout: Summary and Future Research [Electronic resource] / B. Perlman, E. Alan // Human relations. – 1982. – Vol. 35, № 4. - pp. 283-305. – Режим доступа: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/001872678203500402/>.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Конспекты занятий, направленных на профилактику эмоционального выгорания педагогов

#### Занятие 1

*Цель:* знакомство с педагогами, поднятие настроения, снятие чувства напряжения, утомления, почувствовать поддержку.

*Материалы и оборудование:* карточки-визитки, карандаши.

Психолог знакомит присутствующих с правилами занятий, также знакомит всех с результатами проведенных диагностик.

#### Упражнение «Визитка»

*Цель:* знакомство с участниками занятия

Ведущий каждому участнику группы раздает бейджики (визитки), педагогам необходимо указать свое настоящее имя или вымышленное игровое. По этому имени все участники группы будут, обращается друг к другу на протяжении всего курса занятий. На все педагогам дается 5 минут.

#### Упражнение «Импульс»

*Цель:* установление контакта между участниками группы

Ведущий предлагает участникам взяться за руки, после чего ведущий слегка жмет руку сидящего справа, передавая импульс, участники продолжают такие движения по кругу. Важно чтоб при выполнении упражнения участник передающий импульс смотрел другому участнику в глаза, передавать импульсы могут сразу несколько участников соблюдая правила. После завершения упражнения идет опрос, кто, сколько импульсов получил.

Мини урок по теме, что такое стресс. Причины возникновения стресса, и способы его снятия.

Стресс - обычное явление. Все мы иногда испытываем это - возможно, как чувство пустоты в глубине желудка, когда мы встаем, представляя себя в классе, или как повышенную раздражительность или бессонницу во время

экзаменационной сессии. Незначительный стресс неизбежен и безвреден. Чрезмерный стресс - это то, что создает проблемы для людей и организаций. Стресс - неотъемлемая часть человеческого существования, вам просто нужно научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс. Нулевое напряжение невозможно. Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой и деятельностью организации, или событиями в личной жизни человека.

Основные факторы возникновения стресса: - перегрузка или малая нагрузка, ролевой конфликт, неопределенность ролей, неинтересная работа, личные факторы.

#### Признаки стрессового напряжения

Невозможность сосредоточиться на чем-либо, слишком частые ошибки в работе, нарушение памяти, частое чувство усталости, очень быстрая речь, часто путаются мысли, часто возникающая боль (голова, спина, область живота), повышенная возбудимость, работа не приносит радости, потеря чувства юмора, появление вредных привычек, пристрастие к спиртным напиткам, постоянное чувство голода либо отсутствие аппетита, несвоевременное выполнение работы. Если мы обнаружили в организме признаки стресса, то необходимо внимательно изучить его причины.

Несколько рекомендуемых способов расслабиться за 10 минут. Первая помощь при остром стрессе. Советы, которые помогут вам выйти из острого стресса. (подготовлено в виде брошюры и роздано педагогам)

#### Упражнение «Скользкий маятник»

*Цель:* создание условия для снятия утомления, волнения, напряжения, скованности, плохого настроения.

Ведущий предлагает всем участникам группы, начиная с головы до ног и обратно легкие сгибания и разгибания всех частей тела и суставов. Плавные покачивания головой, кивания, далее движение выполняется плечами в разные стороны. Постепенно подключать движения позвоночника, и легкие вращения туловища. Затем подключаются таз и ноги, не забываем про руки и

кисти, пальцы, колени и ступни. Движения плавные.

Релаксационное упражнение «Мудрец из храма»

*Цель:* получение доступа к ресурсам подсознания.

Психолог начинает релаксационный диалог, участники занимают удобную позу и согласно, слов ведущего, выполняют действия.

Рефлексия: Ресурсный круг: — Помогло ли расслабиться? Возникали ли трудности? Что понравилось? Обмен чувствами.

Ритуал окончания занятия Упражнение «Аплодисменты»

*Цель:* создание условий для переживания чувства радости, благоприятной обстановки, и сплочение группы.

Ведущий приглашает всех встать в круг. После подходит к одному из участников и начинает дарить ему аплодисменты (громко хлопает в ладоши), смотря прямо в глаза. Следующим действием, оба участника ищут третьего и дарят аплодисменты ему. Чем больше присоединяющихся участников, тем громче аплодисменты. Важным становится то, что участники должны не просто услышать громкие аплодисменты но и почувствовать всей душой.

«Прощание». Ведущий прощается и сообщает дату следующего занятия.

## **Занятие 2**

*Цель:* повышение позитивного настроения на работу, сплочение коллектива, эмоциональное и мышечное расслабление.

*Материалы и оборудование:* не предусмотрено

Упражнение «Имя-качество»

*Цель:* знакомство с членами группы, устранение эмоционального напряжения.

Инструкция: Ведущий рассаживает участников по кругу, предлагает по очереди всем назвать свое имя и назвать 3 личностных качества на первую или вторую букву своего имени. Если участник затрудняется с ответом, то возможна помощь соучастников упражнения. Задача ведущего закончить каждое высказывание об участнике своим положительным качеством.

### Упражнение «Поменяйтесь местами все те кто...»

*Цель:* знакомство между собой, сплочение коллектива.

Ведущий предлагает продолжить знакомство, просит участников поменяться местами, кто имеет брата. Пока участники меняются, ведущий, стоящий в центре занимает свободное место. Тот, кто не успел, встает в круг и задает следующий общий признак. Задача упражнения узнать как можно больше друг о друге. По окончании упражнения ведущий проводит рефлексию и узнает о настроении, и самочувствии

Для профилактики и устранения симптомов эмоционального истощения у специалистов психолог предлагает программу самопомощи «Помогите себе сами», основанную на специальных упражнениях, разработанных Дж. Рейнуотером, К. Шрайнером. В программе 4 уровня профилактики и устранения синдрома эмоционального выгорания:

1.Органический (телесный)	Снятие физического напряжения, усталости, головной боли, бессонницы, ослабление иммунитета.
2.Эмоциональный	Снятие эмоционального напряжения, беспокойства, взволнованности, чувства тревоги, подавленного и апатического состояния.
3.Рациональный (смысловой)	Приобретение смысла своей профессиональной деятельности, снятие негативного отношения работника к собственным возможностям, формирование реконструкция позитивного отношения к себе как к специалисту, повышение самопринятия.
4.Поведенческий	Устранение стереотипов профессиональных действий, налаживание трудовой дисциплины.

### Упражнение «Передышка»

*Цель:* избавление от ощущений подавленности, усталости от общения с окружающими и бессилия.

В момент плохого настроения и внутреннего расстройтва человек

начинает сдерживать дыхание. Для высвобождения дыхания как бы выброс - это один из способов. Попробуйте отключить все свои мысли в голове, забудьте о своих проблемах. Начните дышать очень медленно, как можно глубже и спокойней. Закройте свои глаза начните считать до пяти и на выдохе посчитайте до семи. В момент набора воздуха в легкие ваши все трудности и неприятности исчезают.

#### Упражнение «Самомассаж»

*Цель:* снятие усталости и напряжения, релаксация.

Ведущий поясняет участникам о том, что всегда можно выбрать время для расслабления. Для этого необходимо лечь по удобнее, закрыть глаза и самому себе помассировать определенные точки на своем теле. Надавливания должны быть не сильными. Область лба можно потереть медленными круговыми движениями. Заднюю часть шеи: слегка сжать несколько раз одной рукой. Челюсть: потрите с обеих сторон, где заканчиваются задние зубы. Плечи: Помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами.

#### Упражнение «Веселый счет»

*Цель:* освобождение от внутреннего напряжения, сплочение группы.

Ведущий называет любое число в пределах количества человек в группе. После названного числа встает такое количество участников. В упражнении важно чтоб все проходило синхронно, без договоренности между собой. Данный смысл позволяет другим участникам группы почувствовать соучастника для более эффективного результата заданного.

Важно после проведенного задания узнать, почему выполнение не сразу получилось? И что способствовало для улучшения результата?

Рефлексия: Ресурсный круг: — Чем запомнилось занятие? Были ли затруднения и в чем? Обменяться эмоциями о проведенном занятии

Ритуал окончания занятия Упражнение «Аплодисменты» ( см. занятие 1) «Прощание». Ведущий прощается и сообщает дату следующего занятия.

### Занятие 3

*Цель:* снятие нервно-психического напряжения, повышение уверенности в себе.

*Материалы и оборудование:* лист бумаги, ручки, карандаши цветные, фломастеры.

#### Упражнение «Нетрадиционное приветствие»

*Цель:* знакомство членов группы, создание благоприятной обстановки.

Мир стереотипов, в котором живет человек, помогает ему задуматься о смысле жизни. Зачастую стереотипы мешают человеку в общении с окружающими. Приведите пример, как вы здороваетесь с окружающими в жизни? Какие традиционные способы, манеры, прием вы применяете? А может, кто то здоровается не традиционным способом? При традиционном приветствии человек испытывает не очень большие эмоции.

Далее ведущий предлагает участникам испытать новые эмоции нетрадиционным способом приветствия. Каждый участник предлагает свой вариант приветствия, а все повторяют за ним. Педагог для начала упражнения предлагает свой вариант. По окончании упражнения участники делятся своими впечатлениями о проделанной работе.

#### Упражнение «Щит»

*Цель:* снятие напряжения участников группы, объединение коллектива.

Ведущий просит взять лист бумаги А4 и поделить его на четыре части и подписать лист. В правой верхней части напишите «я сегодня», в правом нижнем углу напишите слова «я горжусь», в левом верхнем углу «мои желания», а в левом нижнем «мои увлечения». Теперь то, что вы написали, изобразите это без слов в яркой картинке. После, нарисованные работы вывешиваются на доску, обсуждение рисунков.

#### Упражнение «Простые утверждения»

*Цель:* избавление от чувства депрессии, беспомощности, усталости от контакта с другими людьми.

Повторение хороших и простых высказываний позволяет справиться с эмоциональными переживаниями:

- Я чувствую себя лучше сейчас.
- Я могу полностью расслабиться, а затем быстро собраться.
- Я справляюсь со стрессом, когда хочу.

Ведущий предлагает придумать свои высказывания, чтоб они были краткими и интересными, без негатива. По желанию высказывания повторяются в слух или можно записать на бумагу.

#### Упражнение «Очищение от тревог»

*Цель:* получение доступа к своим подсознательным ресурсам.

Ведущий предлагает лечь поудобней, закрыть глаза и отдохнуть. Начинает зачитывать текст, направленный на релаксацию. Участники согласно прочитанного текста выполняют действия. По окончании упражнения, ведущий просит оставаться еще в этом состоянии 30 секунд и просит открыть глаза. - «Посмотрите, где вы? Вы дома и тут вас любят, ценят и уважают».

#### Упражнение «Ящики – хрящики – спички»

*Цель:* получение доступа к личным подсознательным ресурсам.

Ведущий предлагает участникам поделиться на три группы. Первая группа, будут синие, они кричат «Ящики» Вторая команда будут красные, они кричат «Хрящики» а третья команда белых будут кричать «спички». Далее ведущий говорит: « По моей команде вы все одновременно начинаете кричать свою фразу!» В ответ, на реплики участников ведущий отвечает «Будьте здоровы, Вот это чихает жираф!» Ведущий акцентирует на последних словах участников, т.к. участники не поняли слова ведущего.

Рефлексия: – Что нового и важного сегодня для себя услышали? Что способствовало вашему расслаблению? Что понравилось? Обмен чувствами.

Ритуал окончания занятия упр. «Аплодисменты» ( см. занятие 1)

«Прощание». Ведущий назначает дату, прощается с участниками группы.

## Занятие 4

*Цель:* создание условий для ознакомления участников с таким понятием, как: «синдром эмоционального выгорания» его симптомами, и причинами возникновения. Формирование способностей к саморегуляции эмоционального состояния.

*Материал и оборудование:* проектор, лист А4, фломастеры, музыкальное сопровождение, бросовый материал для подарков.

### Упражнение «Пожми мне руку»

*Цель:* снятие напряжения.

Педагог – психолог предлагает участникам встать в круг. Далее начиная с первого участника пожимать руку соседу, при этом говорить ему какой-либо комплимент. Например: «ты сегодня красивая, у тебя выразительные глаза и т.д.»

### Упражнение «Я в лучах солнца»

*Цель:* развитие умений определять свои положительные и отрицательные качества.

Педагог – психолог предлагает участникам расположиться на полу. Каждому предлагается лист бумаги, на котором рисуется солнце. В центре рисунка вписывается имя, а над лучами те качества, которые характеризуют участника. Во время анализа обращается внимание на количество лучей, то есть ясное представление о себе, а так же преобладание положительных качеств над отрицательными.

### Мини-лекция

*Цель:* развитие умений по снятию напряжения.

Педагог – психолог: "Профессиональная деятельность занимает особое место между различными видами социальной деятельности и занимает более 2/3 сознательной жизни человека. Очевидно, что процесс профессионального развития является одной из важнейших областей профессиональной деятельности.

По мнению большинства авторов, профессионала можно назвать

человеком, который освоил нормы профессиональной деятельности и реализует их на высоком уровне. Однако влияние профессии на индивида можно обратить вспять: распространение профессиональных привычек, поведенческих стереотипов негативно сказывается на работе, отношениях в повседневной жизни и дружеском общении. Такими примерами являются профессиональная трансформация индивида (негативное влияние профессии на психологические характеристики человека). Одним из проявлений профессиональной трансформации является феномен "эмоционального сгорания", который характерен для профессионалов, работающих с людьми». После лекции участникам предлагается ознакомиться с признаками и симптомами эмоционального выгорания.

#### Упражнение «Коллаж»

*Цель:* создание условий для сплочения коллектива, закрепление полученной информации.

Педагог – психолог предлагает участникам разделиться на две группы, в каждой по 4-5 человек. Задача каждой из групп составить совместно коллаж на тему: «Приемы и способы по регуляции эмоционального состояния». После проходит показ и обсуждение работ.

#### Упражнение «Подарок»

*Цель:* развитие умения выражать положительные эмоции друг другу.

Педагог – психолог предлагает выразить положительные чувства друг к другу. Для этого, участники должны выбрать для себя из присутствующих, того кому хотели бы подарить подарок. Но говорить об этом не надо. В течение 20 минут вы можете приготовить подарок своими руками. (из бросового материала делаются подарки). После завершения идет обсуждение.

#### Упражнение «Ящики - хрящики – спички» (см. занятие 3)

Рефлексия: – Что сегодня для вас было новым? – Возникали ли сложности, почему? И другое.

Ритуал окончания занятия упр. «Аплодисменты» (см. занятие 1)

«Прощание» Ведущий прощается и сообщает дату следующего занятия.

## Занятие 5

Цель: создание условий для снятия мышечного и нервно – психического напряжения.

Материал и оборудование: не требуется.

### Упражнение «Мое настроение»

*Цель:* снятие нервно – психического напряжения.

Педагог – психолог предлагает погрузиться в мир эмоций. – «То, что мы чувствуем внутри, наши переживания». Ведущий предлагает расслабиться и погрузиться в свои внутренние переживания. - «Все то, что вы чувствуете, выразите с помощью кисти и красок на листе бумаги. Рисовать вы можете абстрактный сюжет, это могут быть различные пятна, линии, или фигуры. Цвет вы выбираете согласно своему внутреннему настроению. То есть вы как будто переносите свое настроение на лист бумаги, тем самым как бы его материализуя». После завершения упражнения, педагог-психолог предлагает на обратной стороне листа несколько слов, которые будут отражать его настроение.

### Упражнение «Самомассаж»

*Цель:* снятие мышечного и нервно – психического напряжения.

Педагог – психолог предлагает отдохнуть и расслабиться при помощи массажа определенных точек на теле, испытывая чувство расслабления. Нажатия должны быть легкими. Потереть место круговыми движениями между бровями. Легкими нажатиями руки размять заднюю часть шеи. У челюсти найти место, где заканчиваются задние зубы, потереть с каждой стороны, помассировать верхнюю часть плечи. Не стоит забывать о ступнях ног, найти место, где можно присесть, и потереть ступни.

### Упражнение «Побалуй себя»

*Цель:* снятие мышечного и нервно – психического напряжения.

Педагог-психолог предлагает начать формировать чувство любви к самому себе. Прежде всего, не стоит недооценивать свои навыки в присутствии людей. При разговоре с друзьями, одноклассниками, попробовать упомянуть

только положительные преимущества. – «Взгляните правде в глаза - вы действительно талантливы и уникальны, и вы не можете забывать об этом ни на минуту. Кроме того, не забудьте похвалить себя. Причиной похвалы может стать вкусный подготовленный обед, успешный экзамен, посещение бабушки, которая нуждается в поддержке». «Вы можете выделить 5 минут, прежде чем ложиться спать, чтобы помнить все хорошие вещи на прошлый день, и снова мысленно хвалите себя за проделанную работу. Не забудьте побаловать себя. Если вам грустно и плохое настроение не хочет покидать вас, сделайте себе подарок. Это может быть поездка в кино, любимое блюдо или напиток, интересная книга, о которой вы давно мечтали, или просто обращение к любимому человеку. Поговорите со своим отражением в течение нескольких минут каждый день. Для этого используйте большое зеркало, в котором вы можете увидеть себя полностью. Встаньте перед ним и спросите свое собственное отражение по имени или что вы предпочитаете. Расскажите нам о том, какой вы замечательный человек, перечислите основные преимущества. Скажите чрезвычайно приятные вещи, а также то, что вы хотите услышать от других. Делайте это упражнение регулярно в течение месяца, и положительные результаты не будут долго ждать.

#### Упражнение «Маяк»

*Цель:* снятие мышечного и нервнопсихического напряжения.

Педагог – психолог предлагает закрыть глаза и представить небольшой скалистый остров, вдали от земли. А на самой его вершине – Маяк. Представьте себя этим маяком. Согласно текста, участники выполняют действия. В заключении предложить заняться самонаблюдением.

#### Упражнение на релаксацию «Полет птиц»

*Цель:* снятие мышечного напряжения.

Педагог – психолог предлагает закрыть глаза и представить, что находимся на летнем ароматном поле. Согласно услышанного, участники упражнение выполняют действия.

Рефлексия: Что нового вы узнали? Что стало важным для вас? Какие чувства вы испытываете?

Ритуал окончания занятия упражнение «Аплодисменты» (см. занятие 1)

Прощание: Ведущий прощается и сообщает дату следующего занятия.

## **Занятие 6**

*Цель:* формирование положительного отношения к самому себе, развитие навыков коммуникации.

*Материалы и оборудование:* карточки с кличками котов.

### Упражнение «Поздоровайся по-своему»

*Цель:* создание рабочего настроения, эмоционального заряда, снятие напряжения.

Ведущий предлагает поздороваться разными способами, но так чтоб не повторялись. В результате упражнения настроить всех участников на взаимодействие и работу, получить от проделанного положительный результат.

### Упражнение «А я счастлив»

*Цель:* обогащение знаний о способах поднятия настроения.

Ведущий, сидя в кругу с участниками группы ставит дополнительный стул для проведения упражнения. Участник у кого стул пустой стоит слева начинает. Данный участник садиться на свободный стул, и говорит « я самый счастливый». Следующий участник, у кого оказался так же пустой стул слева, так же садится на него и говорит «я тоже самый счастливый». Следующий участник группы должен сказать «а я беру пример с .....» называет любое имя участника. В этот момент тот участник имя, которого назвали, бежит на свободный стул и предлагает свой способ, чтоб повысить настроение. Имена повторяться не должны. И так упражнение продолжается в том же действии.

Далее ведущий узнает у участников, какой способ повышения настроения им больше всех понравился!

### Упражнение «Кот Леопольд»

*Цель:* формирование умения приспособиться друг к другу.

Ведущий предлагает выбрать и группы одного участника кто будет «Мышкой» а все остальные педагоги будут «котами». У каждого кота в руках карточка с его именем ( клички животных), у одного из участников имя будет «Леопольд». Участник с именем Леопольд может быть человек как женщина так и мужчина. Теперь давайте вспомним сюжет данного мультфильма, который состоит из того, что кот Леопольд ласковый и добрый, всегда старается примериться с мышами. А мыши в свою очередь строят козни коту.

Исходя из правил, котам необходимо убедить мышь, что они все дружны и безобидны! И с ними можно дружить. Секрет упражнения строится на том, что кот по имени Леопольд только один из них и только он готов к примирению, а все остальные коты злые и коварны, и они только могут притворяться добрыми. Задачей каждого котика убедить данную мышь, что именно он хороший и его имя Леопольд. Участник в роли мыши должен определить, кто действительно не лжет и является котом Леопольдом! Участники коты, обсуждают некоторое время свои действия и выходят объясняя, доказывая свою безобидность.

После проведенной игры, участники обсуждают, почему те или иные слова котов были убедительней! Игру можно повторять.

#### Упражнение «Всеобщее внимание»

*Цель:* формирование разных видов общения и навыков акцентирования внимания к себе.

Задачей всех участников упражнения состоит в том, чтоб без слов и действий попытаться привлечь к себе внимание различными способами и средствами. Сложность выполнения действий состоит в том, что все участники выполняю это одновременно. После окончания упражнения идет опрос, кому и как получилось привлечь внимания.

#### Упражнения «Умение слушать»

*Цель:* формирование умения прислушиваться друг к другу

Согласно правил, все занятия участники сидят в кугу. Ведущий предлагает сесть поудобнее и закрыть глаза. И рассказывает. Давайте совершим

не большую прогулку по берегу реки. Прислушайтесь к своему дыханию, почувствуйте его, как кислород наполняет ваши легкие. С каждой порцией кислорода, в вашем теле образуется больше заряд бодрости и энергии и уходят заботы и печали прочь. Почувствуйте теперь свое тело с верху до низу. Вы же помните что мы на берегу у реки? Послушайте, какой ветер дует, обратите внимание на окружающие растения, почувствуйте всю красоты природы. Яркие краски лета! Подымите, глаза на небо, а потом на речку и опять повторите движения. Какие эмоции вы теперь испытываете? Какие чувства вы ощущаете? Вы медленно ходите по берегу ни куда не торопитесь и наслаждаетесь природой! Если хотите зайти в воду, заходите. А можете просто посидеть на берегу. Сейчас нам необходимо вернуться сюда в зал, вы можете это сделать не спеша, кому как будет удобнее. Можете не спеша открыть глаза. Давайте поделимся своими впечатлениями об увиденном и то, что в этот момент вы испытывали. Может, возникали какие то переживания во время прогулки, не перебивая его и дослушав его до конца. Дайте каждому участнику высказать свое мнение не. Постарайтесь обратить внимание, когда история участников вам уже не интересна.

Упражнение «Ящики - хрящики – спички» ( см. занятие 3)

Рефлексия: Ресурсный круг: — Что вы возьмете для себя? Что было трудно? Что понравилось? Ваши ощущения.

«Прощание». Ведущий прощается и сообщает дату следующего занятия.

Ритуал окончания занятия упр. «Аплодисменты» (см. занятие 1).

## **Занятие 7**

*Цель:* развитие навыков общения при помощи невербальных средств общения.

*Материалы и оборудование:* стулья

Упражнение «Невербальное приветствие»

*Цель:* развитие чувствительности к невербальному общению

Ведущий предлагает участникам встать в шеренгу друг за другом.

Участникам необходимо по очереди поворачиваясь к сзади стоящему участнику и с помощью мимики, какое то чувство. Это может быть радость, грусть, удивление и другое. Следующий участник, поворачиваясь к другому показывает мимикой такое чувство, которое показал ему впереди стоящий участник. Задача участников не потерять смысл данного чувства и донести его до конца колонны. По итогу у крайнего участника спрашивают, какое чувство он увидел? И т.д.

#### Упражнение «Спина к спине»

*Цель:* создание условий для получения дополнительного опыта невербальных средств общения

Двое участников группы садятся на пол спиной к спине, поддерживая друг друга, и ведущий дает тему для беседы. Участники, поддерживая тему, общаются на протяжении пяти минут. После участники делятся своими впечатлениями. Все участники выполняют данное упражнение. Ведущий по окончании упражнения ведет опрос, сложно ли было, не глядя в глаза вести и поддерживать беседу. И насколько беседа такого плана отличается от обычной беседы?

#### Упражнение «Зеркало»

*Цель:* развитие навыков сочувствия и вербального и невербального выражения, обратной связи.

Ведущий рассказывает правила этого упражнения. Выбираем главного игрока, он будет определять человека стоящего сзади него. После, еще два игрока садятся напротив основного игрока, они будут играть роль зеркал. При чем, зеркала садятся друг за другом. Впереди сидящее зеркало будет «молчащее» оно будет как бы отражать участника стоящее за основным игроком, но только при помощи жестов и мимики. А за ним второе зеркало, оно будет «говорящее», оно будет показывать об участнике только при помощи коротких слов, без конкретных подсказок и имен. Первым начинает молчащее зеркало. Основной игрок пытается угадать по мимике первого зеркала кто стоит за его спиной, если основной игрок затрудняется с ответом, подключается

второе «говорящее» зеркало оно говорит одно слово, характеризующее человека. В случае если основной игрок так и не смог угадать, кто стоит у него за спиной, подключается снова «молчащее» зеркало, игра продолжается до тех пор пока игрок стоящий за спиной основного игрока не будет угадан. Упражнение проводится несколько раз.

#### Упражнение «Сообщение»

*Цель:* формирование коммуникативных навыков

Ведущий просит участников поделиться по парам. В парах один участник пытается, что то сказать при помощи жестов другому. Задача второго участника понять. Участники меняются ролями.

#### Упражнение «Рассказ сказки»

*Цель:* развитие воображения, снятие эмоционального напряжения игроков.

Ведущий предлагает совместно сочинить какую то сказку. Задает тему. По очереди участники начинают составлять сказку по два три предложения, следующий участник продолжает смысл сказки. В итоге должна получиться интересная тематическая сказка.

#### Упражнение «Ящики - хрящики – спички» (см. занятие 3.)

Рефлексия: Ресурсный круг: — что нового для себя узнали? Что было трудно? Что понравилось в занятии? Обмен чувствами.

Ритуал окончания занятия Упражнение «Аплодисменты» (см. занятие 1) «Прощание». Ведущий прощается и сообщает дату следующего занятия.

### **Занятие 8**

*Цель:* развитие способностей невербального общения.

*Материалы и оборудование:* стулья, листы бумаги и карандаши.

#### Упражнение «Визуальное приветствие»

*Цель:* создание положительного заряда эмоциями через приветствие.

Ведущий предлагает поделиться на три группы. Первая группа будут «китайцы», вторая группа «русские», третья группа «американцы». Далее

Ведущий сообщает, что игрокам необходимо пройти всех участников группы и поздороваться с ними своим особым способом первая группа здоровается, делая поклоны. Вторая группа здоровается за руки или обнимаются. Третья группа трутся носами. Данное упражнение очень веселое и несет позитив для всех участников групп и сплочает их. Можно придумать свои смешные способы здороваться!

#### Упражнение «Общение в парах»

*Цель:* создание условий для развития разных средств общения.

Ведущий делит группу на пары, спросит их сесть или встать спина к спине и не смотря в глаза предлагает поговорить, например о детях. Беседу необходимо поддерживать 3-5 минут. Затем по окончании диалога ведущий предлагает одному участнику встать, и продолжить разговор. После некоторого времени ведущий предлагает, поговорить об их ощущениях во время беседы. Какое впечатление? Что понравилось? Что было не приятно? Ваши впечатления. Все желающие пары демонстрируют данное задание.

#### Упражнение «Говорящий взгляд»

*Цель:* повышение ощущений к различным средствам общения.

Ведущий психолог предлагает всей группе поделиться на две команды. Каждая команда на отдельном листе пишут слова существительные. Первая команда выбирает «жертву» и дают ему прочитать одно слово, для того чтобы он мимикой и жестами показал что это за слово. А команда должна отгадать. Такого вида упражнение сплочает команду и одновременно несет конкурентный характер. Угадав слово, данный участник выбирает с противоположной команды другого участника для объяснения слова. По итогу упражнения можно подвести итоги и выявить победителя.

#### Упражнение «Контакт глазами»

*Цель:* формирование сплоченности

Ведущий рассказывает всех участников парами на стулья друг к другу лицом, так чтоб их колени касались друг друга. Задача участников группы как бы друг друга пересмотреть глаза в глаза. Ведущий говорит слова «начинаем»

«закончили». Главное в упражнении сконцентрировать внимание на партнере, держать взгляд не отводя взора. Не проявлять свои эмоции. В случае усложнения задания можно организовать сопровождение историей третьего лица. Упражнение достаточно сложное и в то же время вызывает смех. После проведенного упражнения необходимо обменяться впечатлениями и мыслями друг о друге.

#### Упражнение «Тюремщики - заключенные»

*Цель:* формирование единства группы, развитие эмпатии.

Участники группы делятся произвольно на две команды. По кругу расставляют стулья и ставят один дополнительный, лишний. В это круг садятся заключенные. Вторые участники заключенные встают позади сидящих участников. Тот, кто стоит у пустого стульчика своим взглядом и мимикой как бы просит присесть на его стул. В это время стоящий тюремщик должен вовремя положить руку на плечо как бы остановит тюремщика. Главное условие для тюремщиков не держать постоянно руки на плечах заключенных.

После завершения упражнения, задаются вопросы: что способствовало вам уйти? Легко ли вы ушли? И другое.

#### Упражнение «Ящики - хрящики – спички» ( см. занятие 3)

*Рефлексия:* Важно ли было вам это занятие? Чем интересно было занятие и др.

Ритуал окончания занятия Упражнение «Аплодисменты» ( см. занятие 1 )  
«Прощание». Ведущий с участниками группы оговаривают следующую дату встречи, и назначает время. Прощается с участниками.

### **Занятие 9**

*Цель:* улучшение психосоматического самочувствия, ознакомление способам саморегуляции.

*Материалы и оборудование:* не предусмотрено

#### Упражнение «Австралийские дожди »

*Цель:* обеспечение психологической разгрузки коллектива.

Ведущий просит всех встать в круг. Далее психолог начинает свой рассказ и демонстрирует действиями. Участники повторяют за ведущим.

После окончания такого упражнения, необходимо обменяться эмоциями и задать интересующие вопросы.

Лекция на тему саморегуляция, что это такое? Способы и приемы саморегуляции.

Саморегуляция - важная часть человеческой психики, и каждому человеку полезно иметь ее. Речь идет об управлении своим психическим и эмоциональным состоянием, и это, несомненно, очень полезное качество. Под влиянием мысленных образов, контроля дыхания или использования других техник человек может «быстро восстановиться». Так как же овладеть саморегулированием?

Саморегуляция означает оценку ситуации и корректировку своей деятельности непосредственно человеком. В результате результаты действия корректируются. Есть добровольное и непроизвольное саморегулирование.

Произвольная форма характеризуется сознательным контролем поведения для достижения желаемого. С помощью осознанной саморегуляции у человека развивается индивидуальность. Непроизвольное больше ориентировано на выживание и самосохранение - срабатывают подсознательные защитные механизмы.

Нормой считается ситуация, в которой саморегуляция формируется и развивается параллельно с личностным ростом. Если нет развития личности, человек не учится нести ответственность, тогда ситуация ухудшается. Развитие саморегуляции невозможно без личностного роста.

В зрелом возрасте саморегуляция помогает подчинить эмоции интеллекту, но в старости баланс снова возвращается к эмоциям.

Аспекты, влияющие на саморегуляцию:	<ul style="list-style-type: none"><li>- внешние условия среды;</li><li>- особенности личности;</li><li>- особенности взаимоотношений между личностью и окружением;</li><li>- цели деятельности.</li></ul>
-------------------------------------	---

Простое саморегулирование - это социально приемлемый способ справиться с чувствами и эмоциями, а также принять нормы поведения, уважение к другим и соответствующие реакции.

Способы и приемы саморегуляции, связанные с управлением дыханием

Контроль дыхания - эффективный способ влиять на мышечный тонус и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) снижает возбудимость нервных центров, способствует расслаблению мышц. Частое дыхание (грудное), наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическое напряжение.

Способ 1	Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается в перед, а грудная клетка неподвижна); - на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; - затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6; - снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.
Способ 2	Представьте что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка. Дышите только носом, и так плавно, чтоб пушинка не колыхалась.

Упражнение «Мозговой шторм для создания коллекции естественных путей саморегулирования»

*Цель:* использование способов саморегуляции.

Участники по очереди называют способы, которые они используют в своей жизни для выхода из стрессовой ситуации или для оказания себе самопомощи в трудных жизненных ситуациях. Способы оформляются на доске или ватмане. Ведущий обобщает полученные данные и делает вывод.

Релаксационное упражнение «Горная вершина»

*Цель:* создание условий для повышения уверенности в себе. Знакомство с новыми способами решения проблем.

Ведущий передает информацию, согласно которой участники выполняют действия.

После окончания упражнения ведущий предлагает вернуться. Спасибо ... Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после потрясающего путешествия.

Рефлексия: Что было важно для вас? Трудности были? Что понравилось? Обмен мнениями и эмоциями.

Ритуал окончания занятия упр. «Аплодисменты» ( см. занятие 1)

«Прощание». Ведущий прощается и сообщает дату следующего занятия.

## **Занятие 10**

Цель: формирование навыков расслабления, умение самостоятельно снимать напряжение и тревожность.

*Материал и оборудование:*

Упражнение «Подари улыбку»

Цель: создание атмосферы единства, повышение позитивного отношения, развитие способности выразить свое эмоциональное.

Психолог предлагает поприветствовать друг друга, встать в круг, взяться за руки. По очереди подарить своему соседу слева и справа соседу улыбку, при этом смотрим друг другу в глаза. По окончании упражнения провести рефлексия. Что чувствовали? Какое сейчас настроение?

«Методика выполнения дыхательных упражнений»

Цель: формирование у педагогов навыков расслабления, умение снимать напряжение и тревожность.

Психолог предлагает сесть на стул, прижавшись боком к спинке стула, выпрямить спину, расслабить мышцы шеи. Руки положить на колени, глаза закрыть. Сосредоточиться на своем дыхании. Во время выполнения дыхательного упражнения, дышать через нос, губы слегка прикрыты (но ни в коем случае не сжимаются).

В течение нескольких минут нужно контролировать свое дыхание. Обратит внимание на то, что оно легкое легко и свободное. Почувствовать, как

воздух, который вы вдыхаете, холоднее, чем воздух, который вы выдыхаете. Убедиться, что дыхание ритмично.

Обратить внимание, что при вдыхании и выдохе вспомогательные дыхательные мышцы не включаются - особенно при вдыхании не нужно выпрямлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка оттянуты назад. После вдоха должен последовать выдох. Попробуйте продлить вдох. Можете это сделать, если, продолжая вдыхать, будете удерживать мышцы грудной клетки не напряженными как можно больше. Продолжить думать о том, что сейчас будет продолжительный выдох. Повторить глубокий вдох и последующий длительный выдох несколько раз. Контролировать свой ритм дыхания. Практиковать ритмичное дыхание в течении 2-3 минут.

#### Упражнение «Успокаивающее дыхание»

*Цель:* формирование навыков расслабления, умение снимать напряжение и тревожность.

Психолог предлагает занять удобное положение, сидя или лежа. Медленно не торопясь выполнять через нос глубокий вдох, задержать дыхание, затем медленный выдох так же через нос. При выполнении данного упражнения увеличиваются разы вдоха. Данное упражнение регулируется счетом.

#### Упражнение «Мобилизующее дыхание»

*Цель:* восстановление дыхания.

Психолог предлагает занять удобное положение, сидя или лежа, при этом спина остается прямой. Выдыхаем весь воздух из легких, затем делаем вдох, и задержав дыхание на 2 сек, а теперь выдох при этом продолжительность по времени как при вдохе. Далее увеличиваем фазу вдоха. Счет дыхания регулируется психологом, проводящего данное занятие. Счет приравнивается к секунде, а если это ходьба, то можно приравнивать к скорости шага.

#### Упражнение «Вызов эмоций»

*Цель:* формирование способов регуляции своих эмоций.

Психолог предлагает вспомнить и описать самые счастливые, радостные мгновенья вашей жизни. Представить, что эта ситуация повторяется, и теперь

вы находитесь в состоянии счастья и радости. Какие изображения - визуальные, слуховые, кинестетические - сопровождали это состояние? Вспомните лицо в тот момент, попробуйте "сделать" то же самое: ту же улыбку, тот же блеск в глазах. Почувствовать состояние всем своим телом: энергичная походка, красивая осанка, выразительные жесты, быстрый пульс и т. д. Старайтесь удержать и запомнить эти физические проявления радости и счастья, чтобы вы могли воспроизвести их по своему желанию.

#### Рефлексия:

- Какие образы вам удавалось воссоздавать легче всего?
- Что помогало вам воссоздавать образные представления, что мешало?
- Какую роль выполняет визуализация в саморегуляции эмоционального состояния?

Что-то было важно? Что было трудно? Что понравилось? Обмен чувствами.

Ритуал окончания занятия упражнение «Аплодисменты» ( см. занятие 1)

«Прощание». Ведущий прощается и сообщает дату следующего занятия.

## **Занятие 11**

*Цель:* обучение навыкам расслабления и релаксации, методам саморегуляции в ситуациях стресса.

*Материалы и оборудование:* не предусмотрено

Упражнение «Поздоровайся по-своему»

*Цель:* создание положительного настроения, снятие напряжения участников.

Психолог просит участников поздороваться новым придуманным способом, условие чтоб способы не повторялись. Здраваться можно, применяя языковую связь. Можно примерить на себя любой пол, возраст, страну, религию. Результат участников упражнения получить взаимный положительный настрой. Похвалить всех участников, при желании записать виды приветствия.

Первая помощь после воздействия стрессовых факторов

Следует помнить, что при сильном эмоциональном возбуждении человек не адекватно оценивает ситуацию. В острой эмоциональной ситуации никаких решений принимать не нужно. Успокойся, потом обо всем подумай по принципу: «Я думаю об этом завтра». Вы можете сделать общую переоценку значимости ситуации, например: «Я действительно не хотел» или уметь извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя технику «но». Спокойно проанализируйте ситуацию, постарайтесь четко понять возможные негативные последствия и смириться с худшими из них. Как только вы добились худшего результата и смирились с ним, спокойно подумайте, как разрешить ситуацию.

<p>Для предотвращения неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие методы</p>	<p>Экономно расходовать свои эмоционально - энергетические ресурсы. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Будьте оптимистом. Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации.</p>
	<p>Для этого следует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается – делается к лучшему».</li> <li>- Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.</li> <li>- Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.</li> <li>- Если возникла проблема, конфликт, решать их своевременно и обдуманно.</li> <li>- Взять за правило: дольше и чаще общаться с приятными людьми. С теми же, кто не приятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.</li> <li>- Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности.</li> </ul>

Проявлять свою индивидуальность каждый участник может по своему желанию, а не по желанию других людей. При оценивании других людей необходимо быть честным, не стараться навязывать ему свое мнение.

### Упражнение «Падение»

*Цель:* обучение методам саморегуляции.

Упражнение выполняется участниками в несколько этапов, без применения музыкального сопровождения. Постепенно упражнение может усложняться. Разные варианты выполняются по несколько раз. При освоении одного из этапов участник переходит к следующему этапу, более сложному.

1	Стоя в полный рост, раскружиться на месте так, чтобы расслабленные руки отлетели в стороны, а кисти налились тяжестью. Затем резко остановиться и упасть, куда «поведет тело». Как правило, падение идет с закручиванием, по спирали. Упражнение очень похоже на то, как играют (кружатся) дети.
2	Встать в полный рост. Полностью расслабив тело, упасть на пол мягко, с закручиванием (так, как это получалось после кружения в предыдущем варианте упражнения).
3	Встать в полный рост. Подпрыгнуть вверх и плавно упасть на пол (приземлившись на ноги с последующим перекатом на бок и спину).
4	Встать в полный рост на опоре, приподнятой над землей. Оттолкнувшись от нее, подпрыгнуть вверх и с высоты упасть на пол (мягко приземлившись на ноги с последующим перекатом на бок и спину).

Отношение человека к физическому падению отражает то, как он воспринимает жизненные «падения», т.е. неудачи: насколько боится их и насколько тяжело из них выходит. Важно понять, что травму вызывает не само падение, а сопротивление ему, ограничивающее естественную телесно-психологическую приспособляемость человека к ситуации. Способность видеть в падении необходимые компоненты развития укрепляет уверенность человека в себе и его доверие к себе.

### «Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний»

Существует система техники эмоциональной саморегуляции, которые необходимо использовать сразу после воздействия стрессоров на организм человека. Он включает в себя следующие техники: (приемы прописаны в брошюре).

### Упражнение «Это я»

*Цель:* использование методов саморегуляции.

Психолог рассказывает, как данный способ показывает духовное родство с окружающими, развивая в себе положительные качества. Понаблюдав за человеком необходимо обращать внимание на его черты характера схожие с другими. При ошибках другого человека не забывайте о том, что и вы тоже когда-то поступали не правильно, или совершали неверные поступки по отношению к другим людям. Не забывайте себе напоминать, что чужие неверные дела особого не представляют, тем самым вы освободите себя от напряжения. Развитие динамических установок. Человек с большим набором гибких установок и достаточно большим количеством различных целей, имеющий возможность заменить их в случае неудачи, лучше защищен от негативных стрессов, чем тот, кто сосредоточен на достижении единственного главного конкретного результата.

### Упражнение «Ящички - хрящички – спички» (см. занятие 3)

*Цель:* получение доступа к личным подсознательным ресурсам.

### Упражнение «Мне сегодня...»

Каждый из участников по очереди высказывается, что ему сегодня понравилось, запомнилось на тренинге.

## **Занятие 12**

*Цель:* создание условий для проявления креативности, способствующей развитию творческой индивидуальности.

*Материалы и оборудование:* ножницы, бумага, маленький мячик.

### Упражнение «Приветствие»

*Цель:* создание условий для хорошего настроения.

Психолог просит продолжить высказывание, обращаясь к каждому участнику: добрый день, *по имени* сегодня пресный день потому, что....., другой участник продолжает фразу. Можно придумать разные высказывания по желанию.

### Упражнение «Танец с листком»

*Цель:* умение работать в команде, развитие чувствительности с партнером, взаимопонимание.

Педагог психолог объясняет, что данное упражнение выполняется в парах. По возможности необходимо музыкальное сопровождение. Каждая пара встает друг к другу, берет один лист бумаги формата А4 прижимают лист лбами. Задача участников передвигаться по территории не уронив листок. Условие одно, руки держать сзади. Передвигаться необходимо молча и не останавливаться.

Задача участников усложняется, если площадь комнаты очень мала, тогда участникам приходится совершать множество маневров, при этом не мешать другим участникам игры.

Если пара не смогла удержать листок между лбов, должны замереть в позах до окончания упражнения. Упражнение закончится, когда остается подвижной одна пара! Приветствуем победителей!

### Упражнение «Образный автопортрет»

*Цель:* использование творческой индивидуальности.

Психолог предлагает сделать автопортрет в разных образах, как бы выражая свое впечатление о самом себе или своих ощущениях.

Варианты:

1	выполнить рисунок самого себя, каким, по мнению участника, его видят окружающие
2	выполнить рисунок себя, каким хотелось бы, чтобы видели окружающие
3	выполнить образно-метафорическое изображение себя с использованием различных подручных материалов.

### Упражнение «Никто не знает или правда или ложь»

*Цель:* улучшение групповой сплоченности, атмосферы открытости участников.

Психолог: предлагает всем сесть в круг, и взять листок бумаги и карандаш и написать примерно по три фразы, которые относятся именно к вам.

Из данных фраз две должны говорить о вас правду, а одна ложь. Например: Я люблю мороженное только белое. Ночью я люблю смотреть на луну, и это может происходить часами. Мне нравится, когда на улице мне делают комплименты. Далее все участники по очереди читают свои фразы, а остальные должны угадать, что из прочитанного, правда, а что нет. Каждое высказанное мнение должно обосновываться. Участники, при зачитывании фраз не должны спешить со своими комментариями и внимательно прислушиваться к предположениям разных игроков. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимает его со стороны. Рефлексия: Каким образом вы выбирали информацию о себе для других? По каким внешним признакам поведения угадывалась правда или ложь? Можно ли сказать из выражений лица участника, где он говорил правду и где он пытался обмануть всех? Какова была польза от этого упражнения?

#### Упражнение «К счастью...к сожалению».

*Цель:* создание условий для развития умения самоанализа.

Психолог просит всех участников встать в цепочку и дает в руки мяч первому участнику и предлагает сочинить рассказ о такой профессии как «педагог». Одно условие каждое предложение должно начинаться со слов «к счастью» или «к сожалению», меняя высказывания поочередно. Законченное предложение означает передачу хода другому участнику.

Результаты услышанного обсудить у группы и поделиться своим мнением и впечатлением. По завершению упражнения провести рефлексию.

#### Упражнение «Арка»

*Цель:* развитие творческих способностей, поиска нестандартного решения поставленной задачи.

Психолог предлагает поделиться на команды и берут по листу бумаги А4, задача команды сделать так чтоб через этот лист мог пролезть человек или даже вся команда. Постараться найти как можно больше способов. После проведенного упражнения психолог обсуждает варианты выполнения задания.

Рефлексия: «Мне сегодня...»

Вся группа по очереди высказываются о проведенном занятии, об интересных моментах.

Ритуал окончания занятия упр. «Аплодисменты» (см. занятие 1)

«Прощание». Ведущий прощается, - «Уважаемые участники! Спасибо вам за участие в системе занятий по профилактике эмоционального выгорания педагогов! Всем удачи и всего хорошего!».