

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

(практические занятия, методические рекомендации, тесты)

Занятие 1. «НЕ ДОВОДИ МЕНЯ ДО СОВЕРШЕНСТВА!»

Цели:

- ◆ Активизация процесса самопознания у педагогов;
- ◆ формирование адекватной самооценки профессиональных качеств и уровня притязаний;
- ◆ развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности.

Оборудование.

Доска, мел; мячик; бланки со шкалами для самооценивания (шкалы не подписаны); лист ватмана; восковые мелки, толстые фломастеры или маркеры.

План занятия:

1. Приветствие. Постановка проблемы.
2. Разминка.
3. Упражнение «Имя—качество».
4. Работа в подгруппах по выявлению качеств совершенного педагога с различных точек зрения.
5. Работа в объединенной группе.
6. Самооценивание по выбранным критериям и определение уровня притязаний каждого участника.
7. Обсуждение полученных результатов.
8. Арт-терапевтическое упражнение «Рисунок по очереди».
9. Анализ полученного изображения, вербализация чувств.
10. Упражнение «Комплимент».
11. Завершение занятия, прощание.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

Ведущий. *Здравствуйте, дорогие коллеги! Многим из нас свойственно стремление к самосовершенствованию. Что же такое совершенство? На сегодняшней встрече хотелось бы приблизиться к осознанию этого понятия с профессиональной точки зрения. Давайте для разминки назовем по кругу ассоциации со словом «совершенство». (Участники называют: идеал, пример, образец, что-то неживое, застывшее, памятник, что-то прекрасное, но далекое и т.д.)*

Ведущий. *По определению Ожегова, совершенство — это полнота всех достоинств, высшая степень какого-нибудь положительного качества (довести до совершенства, верх совершенства). Сейчас мы поищем у самих себя какие-либо достоинства, пусть не совершенные, но ярко выраженные положительные качества. Каждый по очереди называет свое имя и положительную черту своего характера, которая помогает в работе. (Можно предложить другой вариант: каждый по очереди называет свое имя и 1–3 присущих ему положительных качества на ту же букву, что и имя (1)).*

Ведущий. *Услышали ли мы друг друга? Давайте вспомним, что сказал каждый участник.*

Участники повторяют имена и высказывания коллег. Продолжаем нашу работу. Первые черты совершенного педагога у нас уже есть, раскрываем тему дальше. Давайте посмотрим на себя глазами наших учеников. Для этого нам нужно разделить на две подгруппы.

Можно воспользоваться вариантами, предложенными И.В. Вачковым (2). Первая группа — это ученики начальной школы, вторая — старшеклассники. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, руки свободно лежат на коленях, почувствуйте опору под ногами, на стуле, закройте глаза, представьте себя ребенком в соответствующем возрасте. Какой бы вам хотелось видеть свою учительницу?

Теперь в течение 5 минут обсуждаем свои мысли с коллегами. Затем каждая подгруппа формулирует и записывает на листочке 4 качества идеального, с их точки зрения, педагога.

*В качестве примера можно привести результаты работы подгруппы «младших школьников»: учительница должна быть **добрая, красивая, веселая, справедливая**. Подгруппа «старшеклассников» назвала такие качества, как **профессионализм (знание предмета, доступность изложения), организованность, современность, строгость**.*

Ведущий. *На следующем этапе вы уже не дети, вы снова стали собой, взрослыми людьми, опытными педагогами. Сейчас вы объединяетесь в одну группу и уже с вашей позиции предлагаете 4 качества совершенного педагога.*

*Ведущий записывает их на доске. В нашем примере это были следующие качества: **справедливость, профессионализм, энергичность, чуткость**. Теперь мы с вами попробуем оценить себя по предложенным критериям.*

Самооценивание проводится анонимно. Участники подписывают только шкалы на бланках.

Ведущий. *Уровень развития каждого выбранного вами качества можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самую низкую степень развития, а верхняя — наивысшую.*

На каждой линии чертой отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в настоящий момент. После этого крестиком отметьте, какой уровень развития этих качеств был бы для вас желательным (3).

Участники выполняют это задание. Ведущий обращает внимание на соотношение местонахождения точек самооценки и уровня притязаний.

Ведущий. *Если на ваших шкалах эти две точки совпадают или находятся близко друг от друга (я вас поздравляю!), вам удалось приблизиться к вашему идеалу.*

Если же между ними есть расстояние (замечательно!), вам есть к чему стремиться, это ваш потенциал, руководство к действию. И чем больше расхождение, тем интереснее задача!

Результаты остаются у участников для самоанализа. Часто учителя после занятия подходят к психологу для индивидуальной беседы по результатам.

Ведущий. *А теперь мы в буквальном смысле сделаем штрихи к портрету нашего замечательного педагога.*

Упражнение «Рисунок по кругу».

Каждый подходит к листу ватмана, закрепленному на доске, и делает несколько штрихов. И так до тех пор, пока у участников не появится ощущение завершенности портрета. Далее следует обсуждение полученного результата. Можно оценить новоявленного «педагога» по приведенным выше критериям, можно с осторожностью и юмором применить принципы оценки рисуночных тестов.

И в заключение — обмен впечатлениями и чувствами по поводу процесса и результата совместного творчества. Обычно эта часть проходит очень весело и живо. Вот некоторые высказывания участников: «Рисовали идеального педагога, а получилось... как всегда», «Посмотрите, как она губки поджала и ручки сложила, прямо как я у доски!», «Разве в таком виде можно на урок идти — только на дискотеку» и др.

Как тут не вспомнить афоризм Д. Леонтьева: «Не доводи меня до совершенства!»

Ведущий. *Наша встреча постепенно подходит к концу. Давайте сейчас добавим к нашему обобщенному портрету еще несколько словесных штрихов. Назовите, пожалуйста, друг другу те сильные стороны и достоинства личности педагога, которые проявились сегодня.*

Упражнение «Комплимент» в любой модификации. Например, тот, кто захочет начать, бросит мяч выбранному им участнику и скажет человеку о его сильных сторонах. Тот, кому предназначен мяч, бросит его следующему и произнесет свой комплимент, и так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.

Ведущий. *Наше занятие завершается. Если вернуться к теме, то ведь и понятие «совершенство» — это тоже что-то завершенное, свершившееся, законченное. Но ведь наш путь не завершен, мы-то с вами в движении. Достижение какой-то цели открывает впереди новые горизонты. Совершенству нет предела. Я желаю вам успехов на вашем жизненном пути!*

Занятие 2. (2 академического часа)

УЮТНО ЛИ УЧИТЕЛЮ В ШКОЛЕ?

Цель:

- ♦ довести до сведения участников информацию об этике педагогического общения как необходимом условии предупреждения эмоционального сгорания учителя,
- ♦ ознакомить с простейшими приемами устранения дискомфорта и правилами психогигиены общения.

Задача:

- ♦ вооружить учителя теми знаниями, которые бы повышали его психическую устойчивость в трудных (критических) ситуациях, обеспечивали научно обоснованными способами борьбы с жизненными невзгодами.

Оборудование: музыка, свечи, камушки, раковины для камушков, ватман, маркеры, стандартные листы бумаги, мел, плакаты, схемы, таблицы (названия — в тексте занятия и в приложениях), нарисованное дерево или большой цветок с «крепкими орешками» — заданиями, правила психогигиены общения (каждому участнику), сочинения учеников, книжечки-памятки, результаты исследования по группе тестов «Состояние вашей нервной системы» и «Уровень тревожности вашей личности». Накануне каждому участнику студии раздаются бланки с просьбой заполнить и сдать их психологу. Тесты обрабатываются также накануне занятия.

Продолжительность занятия: 2 академических часа.

ХОД ЗАНЯТИЙ

1. Знакомство

Ведущий: Для знакомства я предлагаю продолжить фразу «Для меня эта четверть была... Я люблю себя за...». Вывод об общности трудностей у педагогов.

Известно, что многие педагоги проявляют выраженный консерватизм, если речь заходит о том, что кто-то будет обучать их профессии. Еще очень немногие знакомы с теми формами работы, которые сейчас предлагают психологи, и, к сожалению, мало кто смотрит на взаимодействие учителя и психолога с оптимизмом. Поэтому эпиграфом к сегодняшней встрече я выбрала стихотворение «Свободный разговор»:

— Поговорим?
— О чем?
— О разном и о прочем.
О том, что хорошо,
И хорошо не очень.
Чего-то знаешь ты.
А что-то мне известно.
Поговорим?
— Поговорим.
Вдруг будет интересно.

2. Не навреди!

Ведущий: На прошедшем педсовете мы обсуждали, насколько уютно и комфортно учиться в школе нашим детям, каковы возможные причины их дезадаптации. Естественным стало решение этого педсовета о необходимости проведения семинара «Этика педагогического общения». Естественным, с моей точки зрения, еще и потому, что эта глобальная тема может помочь нам ответить на вопрос, который задавали многие из

нас и даже многие ученики: комфортно ли чувствует здесь себя учитель?

Да, в создании благоприятной атмосферы в школе одна из главных ролей отводится педагогу, и в первую очередь — этической стороне его деятельности. Об этом нам очень подробно говорит Константин Михайлович Левитан в своей книге «Педагогическая деонтология»: «Важнейшее орудие труда учителя — его собственная личность».

Далее он пишет: *«К учителям сегодня предъявляются наряду с вполне обоснованными требованиями и много завышенных, нереалистических. Необходимо четкое разграничение между первыми и вторыми, разобраться в этом помогут хорошо продуманные нормы профессиональной морали. Возложение на школу все большего количества образовательных задач (от арифметических до экологических и мировоззренческих) связано с уменьшением роли семьи в воспитании детей. Родители охотно уступают свои обязанности учителям, которых считают специалистами по воспитанию. Учителям лестно слыть таковыми, но навряд ли они способны одни, только с помощью школьных средств воспитать то, что хотят родители. Это приводит к тому, что учителя не воспринимают всерьез многие задачи, которые ставятся перед ними. Завышенные требования невольно провоцируют учителей на минимизацию, сокращение своих профессиональных обязанностей, высокопарные фразы и словесные штампы заменяют им практические дела. Увеличивается напряженность в отношениях с родителями, которые разочаровываются в своих ожиданиях и не видят в учителе партнера по совместному воспитанию детей. Защитить учителей от преувеличенных и необоснованных требований, а учеников от родителей от профессиональной некомпетентности и ошибок учителей смогут выверенные нормы реалистической профессиональной морали, которые подходят не только для некоторых чудаковатых идеалистов, но и многих сотен тысяч школьных учителей».*

Конечно, в своей книге К.М. Левитан определял необходимый минимум этических норм учителя, но, окончательно его сжав, можно выделить главный — **«Не навреди!»** Не навреди воспитаннику, не навреди коллеге, не навреди себе, чтобы не навредить никому.

Любой психологический тренинг, психологическая студия рассчитаны как раз на то, чтобы конкретизировать проблему и снабдить участников стратегиями, необходимыми для ее решения, руководствуясь принципом «Расскажи мне, и я забуду, покажи мне, и я запомню, дай мне действовать самому, и я пойму». Психологи считают, что осознать, в чем проблема, и вербализовать ее — значит наполовину ее решить. Сейчас я попрошу вас прислушаться к своим ощущениям и определить, что в настоящий момент является для вас «камушком в ботинке», тем, что обычно мы сразу можем и не заметить, тем, что может натереть большую мозоль, если его вовремя не вытащить.

Я буду закидывать «камушки», а вы озвучивать, что они означают лично для вас.

3. Упражнение: «Камушки»

Представим, что, ощутив дискомфорт, мы поняли, что ногу что-то трет. Попробуем определить, что это и как от этого избавиться. В этом нам поможет ролевая карта педагога (см. ниже).

Чтобы было легче сформулировать, предлагаю продолжить фразу «В последнее время в работе меня огорчало...». Как человек может воздействовать на ситуацию? Есть 3 варианта:

- попытаться непосредственно повлиять на собеседника;
- попытаться повлиять на самого себя;
- попытаться повлиять на обстоятельства (например, изменить обстановку, принять необходимые меры безопасности).

Что сделать легче?

4. Мозговой штурм

Какие роли исполняет педагог? Обозначим их на ватмане.

Варианты:

- обучение (передача и прием социального опыта);
- воспитание (руководство и помощь в развитии личности ученика и его самоопределении);
- оценивание (объективная оценка учебных успехов и поведения учащихся);

- консультирование (помощь учащимся и родителям при решении различных педагогических проблем);
- инновации (внедрение новшеств, отношение к новому);
- пример для подражания.

Проведем блицтест: каждый на своем листочке попробует сделать свою ролевую карту педагога, обозначив в ней главные, второстепенные и третьестепенные роли, а также – насколько мастерски они были сыграны.

Участники на своих листиках оценивают, насколько роли педагога мастерски исполняются каждым из них, руководствуясь «оценками» — кружками разной величины: самый большой — гипертрофирован; поменьше — норма; еще меньше — недостаточно выражена; самый маленький кружок — отсутствует.

5. О стрессе

Определили проблему, поискали возможные источники возникновения. Сейчас наступил момент для вывода о неизбежности негативных факторов в профессиональной деятельности учителя и необходимости сохранения его физического и психологического здоровья.

Специфические особенности профессиональной деятельности педагога способствуют психоэмоциональному и физическому напряжению. Напряженность психических функций выступает необходимым условием достижения педагогом высоких результатов. Однако она может быть и неадекватна педагогической ситуации, что неблагоприятно сказывается на продуктивности профессионального поведения педагога и его здоровье, приводит к стрессовым состояниям.

Стресс определяется как способ достижения устойчивости организма при действии на него повреждающего фактора, адекватного качественной и количественной характеристике раздражителя.

Стресс играет важную роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека, но и ряда заболеваний внутренних органов. Однако стресс, как указывал канадский ученый Ганс Селье, сформулировавший концепцию стресса полвека назад, не только зло, не только беда, но и благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь превратилась бы в бесцветное прозябание.

Стресс — это важнейший инструмент тренировки и закаливания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма, тренирует защитные механизмы.

Стресс может способствовать возникновению не только тяжелого страдания, но и большой радости, он способен привести человека к вершинам творчества. Любопытные результаты получили английские психологи, исследуя зависимость стрессов от профессии. На самом вершине таблицы из 22 позиций находятся профессии шахтера (8,3 балла по 10-балльной шкале) и полицейского (7,7 балла). Замыкают ее работники музея (2,8 балла) и библиотекари (2,0 балла). Профессия учителя (6,2 балла) занимает высокую восьмую позицию.

Самое время узнать, как обстоит дело со стрессоустойчивостью у нас самих. *Результаты исследования уровня тревожности и состояния нервной системы участников* (приложения 1, 2).

На основе теста Спилбергера–Ханина изучается уровень личностной тревожности. Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность: а) воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающие и б) реагировать на эти ситуации появлением состояния тревоги.

Следует сказать, что тревожность вовсе не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной, деятельной личности. При этом у каждого из нас существует свой оптимальный уровень «полезной тревоги».

Каждому из участников педагогического процесса присущи свои стремления, которые зачастую становятся источником межличностного стресса. Лучшим решением

были бы совершенная система совместного труда и взаимопонимание. Неудовлетворительные межличностные отношения — главная причина дистресса. Дистресс — это вредоносный стресс, который может привести к социально опасным последствиям, к актам неадекватного поведения.

6. Умение реагировать

Нагрузки в педагогической деятельности присутствуют постоянно: при определении меры поощрения и наказания, решении конфликтных ситуаций, выборе методов и приемов обучения и воспитания и т.д. Эти профессиональные факторы обуславливают вегетативно-сосудистую дистонию на фоне неврастении; около 80% обследованных педагогов в той или иной форме больны неврозами. По мере приобретения опыта уровень эмоциональных нагрузок может снижаться, однако никогда не исчезает полностью.

Как вывод из вышесказанного, хочу привести слова Альберта Эллиса: «Как мы мыслим, так мы себя и чувствуем». То есть все зависит от умения правильно реагировать на те или иные события.

Методы отреагирования, как известно, могут быть прямыми и косвенными. Примерами прямых способов являются суждения типа «ты прав», «ты не прав», оценочные суждения «плохо», «хорошо» и т.д. Примерами косвенных способов — встречный вопрос, «психологическое поглаживание», активное слушание, «я-сообщение», «ты-сообщение», «для многих детей твоего возраста характерно...», переключение на значимую деятельность, техника «стеклянного взгляда», а также констатирующие и воодушевляющие высказывания, язык принятия или непринятия. Условно я бы разделила эти способы на психопрофилактические и психотерапевтические. Для многих педагогов проблемой становится высокий уровень эмпатии, которая в подобных ситуациях приводит к эмоциональному срыву. Для решения этой проблемы очень важным является умение «сохранять состояние»: ничему не удивляться, сохранять эмоционально-волевым настрой (уважение к себе), уметь посмотреть на себя со стороны, не только слушать, но и слышать. В качестве способов защиты могут быть также использованы такие приемы, как «слушание и остановка волны раздражения», «зато я...».

Знакомство с констатирующими и воодушевляющими описаниями и высказываниями (приложение 3).

Констатирующие (или прослеживающие) описания — это просто словесное воспроизведение действий ребенка («Ты достал из портфеля треугольник, повертел его на пальце, закинул за диван»). Дети не всегда хорошо осознают свои спонтанные, привычные действия. Предметные описания помогают им отразить и по-новому увидеть собственные действия. По сути, они выполняют функцию обратной связи, а в этой роли может быть использована и видеосъемка. Просмотр вместе с ребенком различных форм негативного или неприемлемого поведения (например, частое отвлечение во время выполнения уроков, истерики и т.д.) — это тоже вариант прослеживающих описаний. *Воодушевляющие высказывания* являются продолжением и развитием констатирующих описаний, но внимание в них сконцентрировано не на предметной, объективной, а на личностной, субъективной стороне действий ребенка. То есть не на том, что ребенок делает, а на том, как он это делает («Ты с таким усердием и с таким терпением выполняешь эту сложную работу...»). Ребенок может не очень красиво рисовать или писать, но если воспитателю хочется, чтобы он продолжал эти действия, то акцент на том, как он старался, может вдохновить его на дальнейшие «подвиги». Знакомство с двумя формами обращения к другому человеку: «ты-сообщение» и «я-сообщение» (приложение 4).

«Ты-сообщения» часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у любого человека, особенно у ребенка, чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда

взрослый («Ты всегда оставляешь грязь после себя», «Ты никогда не...», «Прекрати это делать»).

«Я-сообщения» являются более эффективным способом влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое взрослый не приемлет. В то же время они сохраняют благоприятные взаимоотношения между людьми. Воспользуемся примером Томаса Гордона и нарисуем схему сообщения для родителя, который устал и не испытывает желания играть со своим сынишкой.

Знакомство со схемой и с моделью «я-сообщения», которая состоит из трех основных частей:

событие (когда... если...);

ваша реакция (я чувствую...);

предпочитаемый вами исход (мне хотелось бы, чтобы...; я предпочел бы...; я был бы рад...)

В общении может использоваться не полная форма «я-сообщения», а укороченная («Мне хотелось бы, чтобы мы договорились о том...», «Когда я вижу... у меня по спине мурашки бегают»). Первоочередная цель «я-высказываний» — не заставить кого-то что-то сделать, а сообщить свое мнение, свою позицию, свои чувства и потребности; в такой форме другой услышит и поймет их гораздо быстрее

Язык временный и постоянный. Помните выражение «Не вали все в одну кучу» — это про «постоянный язык». Здесь мы остановимся ненадолго и ограничимся примерами. Все станет ясно и без теории.

Фразы, произносимые на **постоянном языке**:

– «Вечно ты бросаешь рюкзак где попало»

– «Ты всегда играешь, а не занимаешься»

– «Ты никогда вовремя не приходишь, все время опаздываешь»,

на **временном языке** будут звучать так:

– «Сегодня твой рюкзак лежит не на месте»

– «Ты уже 15 минут играешь, заниматься осталось...»

– «Ты опоздал сегодня на 15 минут»

7. Обратимся к собеседнику

Теперь познакомимся поближе. Попробуем, совместив эти методы, обратиться к нашему собеседнику, пусть это будет ребенок или взрослый — коллега, родитель, начальник. Думаю, не нужно заострять внимание на том, как важен тон, которым мы говорим. Сейчас за неимением времени нам придется «гнаться за двумя зайцами» — оптимально выбирая и слова и тон, которым мы их будем произносить.

Знакомство с правилами игры

Первый участник срывает «крепкий орешек» в фольге с заданием преобразовать написанное на нем из постоянного языка во временный, из «ты-сообщения» — в «я-сообщение», из языка неприятия — в язык принятия, применяя констатирующие и воодушевляющие высказывания. Первый участник читает то, что у него получилось, другому участнику. Затем, после выполнения этой задачи, сам занимает его место.

8. Игра «Пятый лишний» (приложение 6)

9. Психогигиена общения

Для большинства лиц, страдающих неврастенией, характерны повышенная ответственность за порученное дело (Карен Хорни обозначила это явление термином «должномания»), добросовестность в сочетании с высокой чувствительностью к критике, высокий накал и продолжительность эмоций, излишняя тревожность, низкая уступчивость, чрезмерное стремление к успеху без учета сил и возможностей. В ситуации, при которой развиваются невроты, можно выделить три компонента: категорическая необходимость (сильное желание) выполнить задачу, большой объем информации; нехватка времени на ее переработку — цейтнот.

Учителю в педагогической деятельности и общении полезно руководствоваться сформулированными Г. Селье правилами психогигиены общения.

Правила психогигиены общения

1. Постоянно стремясь завоевать любовь ближнего, все же не заводите дружбы с «бешеной собакой».
2. Признайте, что совершенство невозможно, но в каждом виде деятельности есть своя вершина, стремитесь к ней и довольствуйтесь этим.
3. Цените радость подлинной простоты жизненного уклада.
4. С какой бы жизненной ситуацией вы ни столкнулись, подумайте сначала, стоит ли сражаться. Многие распространенные болезни психогенного происхождения могут быть результатом того, что человек взвалил на себя непосильную ношу.
5. Постоянно сосредоточивайте внимание на светлых сторонах жизни и на действиях, которые могут улучшить ваше положение. Старайтесь забывать о безнадежно-отвратительном и тягостном.
6. Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающей мыслью о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний о былых успехах. В любой самой скромной карьере есть что-то, о чем можно с гордостью вспомнить.
7. Если вам предстоит неприятное дело, но оно необходимо для достижения цели, не откладывайте его. Вскройте нарыв, чтобы устранить боль, вместо осторожного поглаживания, которое лишь продлит болезненный период.
8. Не забывайте, что нет готового рецепта для всех. Мы все разные, и наши проблемы тоже.

10. Возможное решение

Г. Селье утверждал, что большинство стрессов в жизни человека инициируется и воспроизводится им самим, поскольку имеет значение не то, что с нами случилось, а то, как мы это воспринимаем. Это положение имеет прямое отношение к чрезмерному стрессу, от которого страдает так много учителей.

Восприятие того или иного события зависит от способов нашего реагирования на него, т.е. от наших эмоций. Альберт Эллис вывел формулу ABCDE (АСПДЭ), где А — активизирующее событие;

С — суждение (иррациональное, ложное и недоказуемое) — установка;

П — последствия эмоциональные и поведенческие;

Д — дискуссия, спор (замена суждения на рациональное, истинное);

Э — эффективная философия жизни.

Он выделил 120 *иррациональных* суждений, постепенно сведя их к трем основным:

- 1) Я должен быть абсолютно компетентным во всем.
- 2) Вы должны всегда уважительно и доброжелательно ко мне относиться, иначе вы нехороший человек.
- 3) Мир должен мне давать все, что я хочу, легко и быстро, без всяких усилий с моей стороны.

Основная концепция, на которую опираются современные рекомендации по управлению стрессом и его снятию, заключается в том, что цепь событий, приводящих к патологическим изменениям в организме, должна быть разрушена. Например, как бороться с таким фактором, от которого страдает большинство учителей, как нехватка времени? Прежде всего следует постараться понять, что именно вызывает у вас стрессовую реакцию, и соответственно изменить свое поведение. Скажем, тем, кто часто огорчается из-за опоздания на автобус, достаточно пораньше выходить из дома. Если они ни разу не опоздают на автобус в течение недели, то будут вознаграждены за это спокойствием нервной системы. Общий совет врачей и психологов: никогда и никуда не спешите, а для этого разумно планируйте и используйте свое время.

Чтобы использовать время с максимальной пользой, не позволяйте случайным проходным делам распоряжаться вашим временем. При этом очень важно знать «в лицо» своих главных врагов — похитителей вашего времени. И все-таки есть среди них

наиболее часто встречающиеся. Ниже приводится список таких похитителей времени и простейшие советы для борьбы с ними.

Обратим внимание на таблицу «Возможное решение» (приложение 6). Этот список каждый может продолжить по своему усмотрению, после чего разумно выписать на листке бумаги пять похитителей времени из числа тех, что беспокоят более всего, а затем ответить себе на вопрос: что с ними делать и к какому сроку? Определив ваших похитителей времени, вы уже сделали первый шаг в борьбе с ними. Следующий шаг — поверить в то, что одолеть их вам под силу. Только не позволяйте себе «вытеснять» решение проблемы отговорками типа: «Я не смогу этого сделать!», «Обстоятельства выше меня» и т.п. Все это не более чем лазейка для людей, которые привыкли в своей жизни полагаться на диктат внешних обстоятельств и плыть по течению. Любой человек способен без особых усилий отвоевать львиную долю времени своей жизни, растрачиваемого на пустые, зряшные и никому не нужные дела.

Есть очень много мудрости в рассуждении: «тот, кто имеет зачем жить, может вынести любое как».

11. Самогерация

В постстрессовом периоде важно привести в действие все основные рычаги успокоения: создать конкурирующую доминанту, утилизировать выделившиеся активные вещества, прекратить «мысленную жвачку» неприятных событий и тем самым заблокировать выделение новых порций гормонов стресса. Для этого можно воспользоваться уже отработанными методиками восстановления эмоционального равновесия, подобрать индивидуальные комплексы.

В конце каждого дня полезно несколько минут отводить на строгий анализ ошибок, допущенных в общении с окружающими, с целью их исправления в ближайшее время. Эмоциональная неуязвимость, счастливое ощущение профессионального успеха и периодическое расставание со школой (на время каникул) — вот основные предпосылки психогигиены педагогического общения и психологической устойчивости учителя.

Ну и конечно, что бы мы делали без юмора? Золотые дети учатся в нашей школе! А какие заботливые! Вот их советы по сохранению здоровья учителей. (Зачитываются сочинения учеников 7-го класса «Как сохранить здоровье учителя»).

12. Круг

Культура в настоящее время превращается в единственное средство, с помощью которого можно обрести душевное равновесие. Только благодаря культуре педагог в состоянии сохранить дистанцию, отделяющую его от текучки, суеты, повседневной круговерти. Дистанцию, дающую ему возможность задуматься, взглянуть на себя со стороны. Лишь благодаря культуре педагог приобретает способность сопротивляться массовой униформизации, развивать свою индивидуальность и вносить в монотонность педагогической действительности вдохновение, а значит, и счастье.

В завершающем кругу мы обычно дарим подарки, раздаем «крепкие орешки», но сегодня я хочу напомнить вам о вашем камушке в ботинке. Есть еще одна маленькая хитрость-мудрость учителя, о которой мне как-то рассказала мама — свои ошибки превращать в достоинства.

Как песчинка, попадающая в раковину, пусть ваш камушек превратится в жемчужину. Жемчужину вашего опыта, какой-то новый прием, удачную находку. Главное — поместить камушек туда, куда нужно. Вот раковина. Давайте представим, какой она должна быть у вашей песчинки, вашего камушка.

Раздача раковин.

**Приложение 1 Тест «Уровень тревожности вашей личности»
(По Спилбергеру–Ханину)**

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. При ответе долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Обработка результатов

Показатель личностной тревожности (ЛТ) подсчитывается по формуле:

$$ЛТ = S_1 - S_2 + 35,$$

где S_1 — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 2, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20; S_2 — сумма остальных цифр по пунктам 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки: до 30 — низкая тревожность; 31–45 — умеренная тревожность; 46 и более — высокая тревожность.

№ п/п	Утверждение	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1.	Я испытываю удовольствие	1	2	4	4
2.	Я обычно быстро устаю	1	2	3	4
3.	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5.	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6.	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8.	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10.	Я вполне счастлив	1	2	3	4
11.	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13.	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4

15.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу забыть о них	1	2	3	4
19.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Тест «Состояние вашей нервной системы»
(По К. Либельт)

Инструкция. Обведите кружком одну из четырех цифр в графах справа напротив описания каждого симптома в зависимости от того, как часто вы обнаруживаете этот симптом у себя.

Обработка результатов

Сложите обведенные цифры.

0–25: эта сумма может вас не беспокоить. Однако все-таки обратите внимание на сигналы вашего организма, постарайтесь устранить слабые места.

26–45: поводов для беспокойства нет и в этой ситуации. Однако не игнорируйте предупреждающие сигналы. Подумайте, что вы можете сделать для вашего организма

46–60: ваша нервная система ослаблена. Для здоровья необходима перемена образа жизни. Проанализируйте вопросы и ответы на них. Так вы найдете направление необходимых перемен.

Более 60 баллов: ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры. Обязательно обратитесь к врачу.

№ п/п	Симптом	Нет	Редко	Да	Очень часто
1.	Часто ли вы бываете раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство?	0	3	5	10
2.	Часто ли у вас учащенный пульс и сердцебиение?	0	2	3	6
3.	Часто ли вы быстро устаете?	0	2	4	8
4.	Страдаете ли вы повышенной чувствительностью к шуму, шороху или свету?	0	2	4	8
5.	Бывают ли у вас резкие смены настроения, возникает чувство неудовлетворенности?	0	2	3	6
6.	Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь? Страдаете бессонницей?	0	2	4	8
7.	Страдаете ли вы непроизвольным потоотделением?	0	2	3	6
8.	Затекают ли у вас мышцы? Ощущаете ли вы непривычное щекотание, подергивание в суставах?	0	2	4	8
9.	Страдаете ли вы забывчивостью, часто плохо способны концентрировать внимание?	0	2	4	8
10.	Страдаете ли вы от зуда?	0	2	3	6
11.	Необходимо ли вам в вашей профессиональной	0	2	4	8

	деятельности быть “на высоте”?				
12.	Часто ли вы бываете в плохом настроении, проявляете агрессивность? Быстро ли вы теряете самообладание?	0	2	4	8
13.	Копите ли вы неприятности в себе?	0	2	4	8
14.	Ощущаете ли вы недовольство самим собой и окружающим миром?	0	2	4	8
15.	Курите ли вы?	0	2	5	10
16.	Бывают ли у вас неприятности? Мучают ли вас страхи?	0	2	4	8
17.	Есть ли у вас недостаток в возможности подвигаться на свежем воздухе?	0	2	4	8
18.	Есть ли у вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие?	0	2	4	8

Приложение 3

Констатирующие (прослеживающие) описания

Ты достал из портфеля треугольник, повертел его на пальце, закинул за диван.

Воодушевляющие высказывания

Ты с таким усердием и с таким терпением выполняешь эту сложную работу.

Приложение 4

Я-сообщение

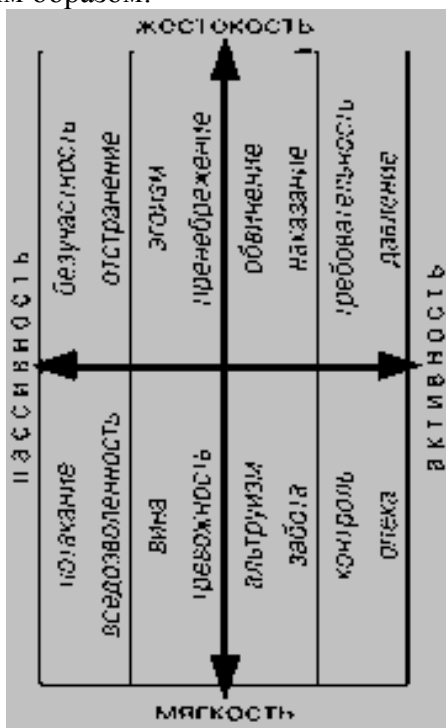
Отец устал →Процесс шифрования →**Шифр: «Я очень устал»** →Процесс расшифровки
→**Реакция ребенка: «Папа устал».**

Ты-сообщение

Отец устал →Процесс шифрования →**Шифр: «Ты меня утомил»** →Процесс расшифровки
→**Реакция ребенка: «Я плохой».**

Приложение 5 Игра «Пятый лишний»

Четырехугольная площадка, расчерченная мелом наподобие «классиков», со сторонами и углами, обозначенными таким образом:



Эта площадка — предельно упрощенная координатная схема главных позиций воспитателя по отношению к ребенку.

В центре — ребенок.

Воспитатель — где-то внутри площадки.

Остальные участники — переводческое жюри, которое с участием ребенка прочитывает контекст поведения «воспитателя». В зависимости от вынесенного решения воспитатель оказывается либо Виноватым, либо Сверхопекающим, либо Отстраняющим, либо Обвиняющим и перемещается в соответствующий угол площадки.

Задача же состоит в том, чтобы попасть в центр, к ребенку. Когда это достигается, лотерейным способом выдается какая-нибудь шуточная награда за достижение равновесия или гармоничной позиции.

ВИНОВАТЫЙ	ОТСТРАНЯЮЩИЙСЯ
“Бедняжка, я знаю, что тебе скверно живется, но что мне делать?!”	“Надеюсь, ты понимаешь, что мне не до тебя. Надеюсь, не станешь и впрямь рассказывать, как дела”
СВЕРХОПЕКАЮЩИЙ	ОБВИНЯЮЩИЙ
“Дай мне исчерпывающую информацию, чтобы я понял, во что вмешаться. Дай возможность позаботиться о тебе”	“Что еще натворил, негодник этакий, признавайся! Ничего хорошего от тебя не жду”

Приложение 6. Таблица «Возможное решение»

Причина	Возможное решение
Потребность быть всем и всегда нужным, во все вмешиваться	Ограничивайте себя. Кто хочет успеть все, не успевает ничего
Привычка скорее действовать без предварительного обдумывания	Помните: тот, кто знает, что делать, выигрывает единожды, а тот, кто знает зачем, — всегда!
Недостает времени на планирование дня	Планирование дня отнимает много времени только на первых порах, а при образовании прочного навыка занимает считанные минуты
Плохое “чувство времени”	Помните: как правило, любое дело требует больше времени, чем первоначально кажется
Потребность постоянно быть чем-то занятым	Лучше сделать меньше, да лучше, чем много, но плохо
Привычка обещать всем и всегда свою помощь	Если вы всегда говорите “да”, то окружающие воспринимают ваши услуги как должное и легко начинают злоупотреблять вашим временем
Неумение говорить “нет”	Проявите настойчивость в овладении этим умением! Не настаивайте на роли “хорошего парня”, который ни в чем не отказывает. Такие люди удобны, но не внушают уважения
Неуважение к вашему времени со стороны окружающих	Определите для себя и поставьте в известность окружающих о вашем распорядке дня, о тех часах, когда вас ни в коем случае нельзя отвлекать
Неумение уделять беседе ровно столько времени, сколько требует ее предмет	Последите за собой: постарайтесь отделить содержательный разговор от пустой болтовни
Неспособность заканчивать дела	Последите за тем, чтобы не оставлять за собой неоконченных дел
Склонность к раздуванию мелких проблем до масштабов “трагедии”	Игнорируйте мелкие проблемы! Ищите крупных дел!
Отсутствие направленности	Откажитесь от незначительных

в работе, загруженность делами

и малозначительных дел. Отделяйте главное от второстепенного и ненужного

О «Синдроме профессионального выгорания»
и технике безопасности в работе педагогов

Теоретическая часть семинара

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное выгорание. В отечественной литературе понятие «профессиональное выгорание» появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже четверть века (Maslach, Yackson, Jones, Freidenberger и др.).

Явление выгорания проявляется в виде целого ряда симптомов, которые образуют так называемый синдром профессионального выгорания.

Что это за синдром и почему он возникает?

В процессе выполнения любой работы людям свойственно испытывать физические и нервно-психические нагрузки. Их величина может быть различной в разных видах деятельности. При небольших нагрузках, действующих постоянно, либо значительных разовых нагрузках бессознательно включаются естественные механизмы регуляции, и организм справляется с последствиями этих нагрузок сам, без сознательного участия человека.

Например, после тяжелой умственной или физической работы человек может проспать больше, чем обычно, и встать отдохнувшим. При этом он сознательно не планирует этот длительный сон, просто, как говорят, «организм потребовал». В других случаях, когда нагрузки значительны и действуют продолжительное время, бывает важно сознательно использовать различные приемы и способы, помогающие организму восстановиться.

Как установлено многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных ученых, работа педагогов, специалистов различных социальных служб с людьми связана с большими нервно-психическими нагрузками.

Действительно, условия работы этих специалистов далеко не комфортные. Здесь имеются в виду не только физиологические факторы, связанные с условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т.д. Речь идет прежде всего о психологических и организационных трудностях: необходимость быть все время «в форме», невозможность выбора учащихся или клиентов, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и т.д.

При такой работе день за днем уровень напряженности может накапливаться. Возможными проявлениями напряженности являются: возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, повышенная утомляемость. Хотя могут быть и другие индивидуальные ее проявления.

При достижении определенного уровня напряженности организм начинает пытаться защитить себя. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании как бы уменьшить или формализовать время взаимодействия с учащимися, клиентами. В настоящее время установлено, что синдрому профессионального выгорания наиболее подвержены специалисты, вынужденные по роду своей деятельности осуществлять многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми (работники социальной сферы — педагоги, психологи, врачи, юристы и работники органов милиции, менеджеры и руководители различных уровней и др.). Но у педагогов, которые работают с детьми, этот синдром обычно развивается медленнее.

ТРИ СТАДИИ

Существует три основные стадии синдрома.

Первая стадия — на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение трех–пяти лет.

На **второй стадии** наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности (школьников, больных, клиентов), «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; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек «заводится», как говорят, с полоборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал. Время формирования данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет.

Третья стадия — собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет. За рубежом описаны различные методы и способы предотвращения указанного синдрома. Опыт работы автора показывает, что эффективным средством профилактики напряженности, предотвращения «симптома профессионального выгорания» является **использование способов саморегуляции и восстановления себя**. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.

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

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

ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА И САМОРЕГУЛЯЦИЯ

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ СЕМИНАРА

Рассмотрим сначала **естественные способы регуляции организма**. Наверняка вы интуитивно используете многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

А есть ли приемы, которые можно применять и во время работы? Да, и мы обнаружили, что некоторыми из них пользуются специалисты областной службы, и делают это обычно бессознательно.

Поэтому важно:

- разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса вы владеете;
- осознать их;
- перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному в целях управления своим состоянием;
- освоить способы саморегуляции, или самовоздействия.
- Все это и составляет суть саморегуляции.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Таким образом, саморегуляция может осуществляться с помощью четырех основных средств, используемых по отдельности или в различных сочетаниях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

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

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения, способствующим полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма. Опрос, результаты исследования, опыт нашей работы позволяют выделить следующие естественные приемы регуляции организма:

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

Попробуйте задать себе вопросы:

Что помогает вам поднять настроение, переключиться?

Что я могу использовать из вышеперечисленного?

Мысленно, а лучше на бумаге, составьте перечень этих способов.

Подумайте, какие из них вы можете использовать сознательно, когда чувствуете напряженность или усталость.