

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ



ГАУДПО ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

*для педагогов-психологов образовательных организаций
Липецкой области на 2020-2021 учебный год*

«ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО (ЭМОЦИОНАЛЬНОГО)
ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ»

Автор-составитель:
Л.В. Фурсова,
старший преподаватель кафедры

Рассмотрено
на заседании отделения РУМО
в системе общего образования
Липецкой области
«Психолого-педагогическое сопровождение
образовательной деятельности»
(наименование)
Протокол № 2 от «17» июня 2020 г.

Липецк
2020

I. Вступление

Современное состояние отечественной образовательной системы характеризуется активным внедрением инновационных технологий в педагогический процесс. В условиях происходящих изменений все более высокие требования предъявляются не только к профессиональным знаниям, умениям и навыкам учителя, но и к уровню его личностного саморазвития, его психологического самочувствия.

Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является возникновение синдрома профессионального выгорания. Этот синдром считается одной из самых опасных профессиональных «деформаций» тех, кто работает с людьми: педагогов, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения.

Профессиональное выгорание – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, которое развивается в результате хронического неразрешённого стресса на рабочем месте.

Современные ученые отмечают, что наиболее подвержены синдрому эмоционального «выгорания» педагоги. По степени напряженности нагрузка педагога сегодня в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций.

Следовательно, развитие профессионального выгорания у педагогических работников может привести к негативным последствиям, как для самого педагога, так и для всех участников образовательного процесса, поскольку снижается качество не только профессиональной деятельности, но и ухудшается психологический контакт с окружением. Именно поэтому очень важны меры по профилактике профессионального выгорания.

Настоящие методические рекомендации адресованы педагогам-психологам образовательных организаций Липецкой области с целью оказания им методической помощи в организации профилактики профессионального выгорания педагогов.

II. Нормативные документы

1. Конституция Российской Федерации;
2. Семейный кодекс Российской Федерации;
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
4. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. 2018 года N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года";
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013г. N 544н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями)

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 г. N 514н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)";

7. Приказ Минобрнауки России от 11 мая 2016 г. N 536 "Об утверждении Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность".

Методические материалы

8. Рекомендации Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 08.05.2020 № МР 3.1/2.4. 0178/1-20 по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19.

Нормативно-правовые акты Липецкой области:

9. Постановление от 29 ноября 2013 года N 534 Об утверждении государственной программы Липецкой области "Развитие образования Липецкой области" (с изменениями на 5 июня 2020 года)

10. Приказ УО и Н Липецкой области № 386 от 17.03.2020 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, дополнительные общеобразовательные программы в условиях предупреждения новой коронавирусной инфекции в Липецкой области»

11. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 30.06.2020 №№ 16, СП 3.1/2.4 3598-20 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"».

III. Цель и задачи профилактики профессионального (эмоционального) выгорания педагогических работников в образовательных организациях

Цель: предупреждение синдрома профессионального и эмоционального «выгорания» педагогов.

Задачи:

1. Способствовать сплочению коллектива, желанию поддержать друг друга.
2. Обучить педагогов релаксационным техникам, технике дыхания, мышечного расслабления.
3. Показать жизненные стратегии позитивного восприятия жизни, получения и принятия жизненного опыта.
4. Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

IV. Синдром профессионального (эмоционального) выгорания: факторы, причины, особенности, признаки

"Синдром эмоционального выгорания" - отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере человек-человек, проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека.

Синдром выгорания включает в себя три основные составляющие:

- Эмоциональную истощенность.
- Деперсонализацию (цинизм).
- Редукцию профессиональных достижений.

Под эмоциональным истощением понимается чувство опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. В частности в социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, приходящим для лечения, консультации и других социальных услуг. Клиенты воспринимаются не как живые люди, а все их проблемы и беды, с которыми они приходят к профессионалу, с его точки зрения, есть благо.

Редукция профессиональных достижений – возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

В процессе профессиональной деятельности педагог общается с учениками, родителями, коллегами. Профессиональное общение учителя характеризуется следующими факторами:

- протяженностью во времени;
- результатами совместной работы;
- эмоциональной насыщенностью, интенсивностью.

По общему признанию отечественных специалистов, педагогическая деятельность - это одна из наиболее деформирующих личность человека профессиональная деятельность. Сложившийся комплекс экономических проблем, недостаточная техническая оснащенность школ и др., а также социально-психологических, связанных с падением престижа педагогической профессии, делают труд учителя в нашей стране чрезвычайно эмоционально напряженным. Подобные профессиональные деформации характера начинают мешать педагогу в работе, затрудняют его общение в кругу близких и друзей.

Также находится подтверждение тому, что с увеличением педагогического стажа работы у педагогов образовательных организаций снижаются показатели психического и физического здоровья. Кроме того, была установлена зависимость продолжительности работы педагога с детьми и появления у него такого вида профессиональной деформации как «синдром эмоционального выгорания».

Эти факторы оказывают зачастую разрушительное воздействие на эмоциональную сферу педагога. У него резко возрастает количество аффективных расстройств, появляется состояние неудовлетворенности собой и своей жизнью, трудности установления теплых, доверительных контактов с учениками, коллегами, окружающими людьми. Эти симптомы отрицательно сказываются на

всей профессиональной деятельности учителя, ухудшаются результаты его работы, снижается уровень удовлетворенности своей профессиональной деятельностью. Таким образом, происходит изменение в мотивационной сфере педагога и развивается синдром профессионального (эмоционального) выгорания.

Факторы возникновения выгорания

Личностный фактор. По мере увеличения стажа работы и возраста педагогов, увеличения профессиональной нагрузки неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегето-сосудистые расстройства и поведенческие срывы. В результате психологическое, физическое и социальное здоровье педагога подвергается серьезной опасности. Его развитию способствуют неудовлетворенность человека своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.

Организационный фактор. На развитие «сгорания» влияет несправедливость и неравенство взаимоотношений в организации, работа, не получающая должной оценки, рабочие перегрузки, дефицит времени. Но организационный фактор сам по себе не является непосредственной причиной «выгорания». Его значение зависит от оценки восприятия работником ситуации, в которой он работает (в одном и том же учреждении люди по-разному реагируют на этот фактор).

Ролевой фактор. Исследования показали, что на развитие «выгорания» существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых возникают коммуникативные нагрузки, необходимо участие в принятии решений.

Причины возникновения синдрома:

- напряженность и конфликты в профессиональном окружении, недостаточная поддержка со стороны коллег;
- нехватка условий для самовыражения, экспериментирования и новаций;
- однообразии и неумение творчески подойти к выполняемой работе;
- вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточном признании и отсутствии положительной оценки;
- работа без перспективы невозможности выстроить профессиональную карьеру;
- неразрешенные личные конфликты,
- длительная нагрузка на основные анализаторы (слух, зрение и т.д.), концентрация внимания, память, большой объем информации, соучастие эмоций и интеллекта и как следствие нервно-психическое и физическое напряжение.

Специфические особенности педагогического общения.

Также причиной возникновения синдрома эмоционального выгорания считается этика общения, рамки общения. Человек не выбирает себе тех, с кем он взаимодействует. По этическим соображениям эмоциональная «разрядка» невозможна. Накапливание отрицательных эмоций ведет к истощению эмоционально-этических и личностных ресурсов.

Общение педагогов:

- деловое и личностное одновременно
- постоянное и длительное
- многосодержательное, многоцелевое
- широкий арсенал средств и языков общения
- одновременное общение со множественной аудиторией
- число партнеров в течение малого времени варьируется
- активность партнеров может быть непредсказуема

«Сгореть» на работе очень актуально для человека современного общества, особенно для того, кто по роду своей деятельности осуществляет многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми.

Компонентами выгорания являются:

- напряжение - проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от сотрудников, в других – повышение негативизма, циничности установок и чувств по отношению к людям;

- редукция профессиональных достижений – у специалиста возникает ощущение, что он плохо работает, мало достиг в профессии, возникает чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере

- эмоциональное истощение - чувство опустошенности и усталости, вызванное работой.

3. Дать рекомендации по применению способов эмоциональной саморегуляции.

"Синдром эмоционального выгорания" - отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере человек-человек, проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека.

Синдром выгорания включает в себя три основные составляющие:

- Эмоциональную истощенность.
- Деперсонализацию (цинизм).
- Редукцию профессиональных достижений.

Под эмоциональным истощением понимается чувство опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. В частности в социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, приходящим для лечения, консультации и других социальных услуг. Клиенты воспринимаются не как живые люди, а все их проблемы и беды, с которыми они приходят к профессионалу, с его точки зрения, есть благо.

Редукция профессиональных достижений – возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Стадии синдрома

Первая стадия

Умеренные, недолгие, случайные признаки процесса. Все признаки и симптомы проявляются в легкой форме, выражаются в заботе о себе, например, путем расслабления и организации перерывов на работе.

Проявляется 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 3-5 лет.

Вторая стадия

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, 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 пол-оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал.

Симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Человек может чувствовать себя истощенным после хорошего сна и даже после выходных. Для заботы о себе ему требуются дополнительные усилия.

Время формирования данной стадии в среднем 5-15 лет.

Третья стадия

Собственно личностное выгорание. Хронические признаки и симптомы. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Наблюдаются когнитивная дисфункция (нарушение памяти и внимания), нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями, личностные изменения. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Возможно развитие тревожного, депрессивного расстройств, зависимостей от психоактивных веществ. Соматические симптомы. Стадия может формироваться 10-20 лет.

Синдром эмоционального выгорания - результат стресса.

Признаки стресса:

1. Физические:

- общее напряжение мышц и связанные с ним боли в груди, животе, спине, шее;
- дрожь или нервный тик;
- нарушения работы желудочно-кишечного тракта,

- затрудненное глотание, головные боли, заикание;
- повышенное кровяное давление, усиленное сердцебиение.

2. Эмоциональные:

- Беспокойство или повышенная возбудимость;
- Раздражительность, гнев, агрессивность;
- Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- Чувство беспомощности, страх.

3. Поведенческие:

- Беспокойство или повышенная возбудимость;
- Раздражительность, гнев, агрессивность;
- Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- Чувство беспомощности, страх.

4. Признаки стресса у детей.

- Беспокойство или повышенная возбудимость;
- Раздражительность, гнев, агрессивность;
- Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- Чувство беспомощности, страх.

Методики для диагностики синдрома профессионального (эмоционального) выгорания.

1. Диагностика «эмоционального выгорания» у педагогов (автор В.В. Бойко, адаптация Е.Е. Алексеевой).
2. Анкета НПУ «Прогноз» (изучение нервно-психической устойчивости педагогов)
3. Тест на определение уровня стрессоустойчивости.
4. Тест «Нужно ли вам бороться со стрессом?»
5. Методика по определению способа решения жизненных проблем.
6. Опросник Плутчика-Келлермана-Конте (доминирующее поведение в жизненных ситуациях).
7. Тест САН (самочувствие, активность, настроение).
8. Шкала депрессии.
9. Диагностика личностной тревожности (методика Дж. Тейлора).
10. Опросник Баса-Дарки (диагностика агрессивности).

Экспресс оценка выгорания

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте.			
1	Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда уже испорчен	Да	Нет
2	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	Да	Нет
3	Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры	Да	Нет

4	То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики.	Да	Нет
5	На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	Да	Нет
6	Коллегам я придумал (придумала) обидные прозвища, которую использую мысленно	Да	Нет
7	С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	Да	Нет
8	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	Да	Нет
9	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям	Да	Нет
10	За последние три месяца мне не попало в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое	Да	Нет

Оценка результатов:

0-1 балл. Синдром выгорания вам не грозит.

2-6 баллов. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов. Положение весьма серьёзное, но в вас ещё теплится огонёк, нужна, чтобы он не погас, помощь специалиста.

V. Профилактика профессионального выгорания

Наиболее доступным в качестве профилактических мер 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.

Естественные способы регуляции организма. Интуитивно используются 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.

Гибкость в построении новых смыслов.

Одним из факторов преодоления профессионального «выгорания» является умение находить новый смысл в профессии, переоценивать свою роль и открывать в ней новые грани, ставить перед собой новые цели. Человеку необходима гибкость в построении новых смыслов, помогающих адаптироваться к изменившимся условиям («гибкая веточка не сломается под ударами судьбы»).

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

Можно использовать следующие способы саморегуляции:

Активизация чувства юмора – попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьезной ситуации:

- мысленно комментировать происходящее бодрым голосом спортивного комментатора,

- мысленно представить агрессивного партнера в этом состоянии на пляже, в детской шапочке, с ушами Чебурашки.

Самоубеждения, самоприказы, вызывающие спокойное состояние - «Я спокойна!», «Стоп!», «Все будет хорошо!»

Концентрация внимания на чем-то:

- рассматривание предмета и мысленное его описание,

- вслушивание в звуки за окном,

- сосредоточение на своих телесных ощущениях – релаксация, аутогенная тренировка.

Самоконтроль внешних выражений эмоций.

Использование образов визуализации.

Глубокое дыхание.

Снятие мышечного напряжения.

Упражнение «Земляничная поляна»

С помощью метода визуализации можно мысленно представить себя в приятной ситуации, получая активное воздействие на всю систему чувств и представлений. Звучит спокойная музыка.

Сядьте удобно на стуле, закройте глаза. Представьте, что вы мысленно перенеслись на земляничную поляну. Земляника созрела, она вокруг, она везде. Побудьте на этой земляничной поляне. Попробуйте земляники. Делайте на поляне то, что Вы хотите делать. Или ничего не делайте – просто побудьте там.

Чтобы использовать образы для саморегуляции специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, - это ваши ресурсные ситуации.

Управление дыханием

Это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует у расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

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

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

– на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

– затем плавный выдох на счет 1-2-3-4;

– 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.

Упражнение «Гора с плеч»

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Упражнение «Гора с плеч» можно

использовать с целью сброса психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины; контроля за осанкой и уверенностью в себе. Выполняется оно стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой осанка должна быть постоянно.

Зажимы на лице попробуйте снять с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев, можно поделаться гримасы - удивления, радости.

10 секретов счастья

Как мы поступаем с неприятностями, которые неизбежно встречаются в нашей жизни? Можно поступать по-разному. Можно полностью сконцентрироваться на ошибках и неудачах, обидных словах, несправедливости и зле, которые, безусловно, есть в современном мире. Но опыт показывает, что в любом негативном событии или явлении всегда есть нечто позитивное. Столкнувшись с неприятными событиями или предполагая, что они могут произойти, подумайте о том, что в этих событиях может быть хорошего, приятного, позитивного. Что же можно сделать, чтобы воспринимать жизнь позитивно? Вот 10 секретов счастья:

1. Сила отношения. Мы настолько счастливы, насколько настроен на это наш разум.

2. Сила тела. Физические упражнения облегчают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым мы чувствуем себя хорошо.

3. Сила жизни в мгновении. Воспоминания состоят из особых моментов - накапливайте как можно больше таких счастливых мгновений.

4. Сила представлений о себе. Человек является тем, что он о себе думает.

5. Сила цели. Цель придает нашей жизни смысл и содержание.

6. Сила смеха. Чувство юмора облегчает стресс и вызывает ощущение счастья.

7. Сила прощения. Умение прощать является ключом, открывающим дверь истинного счастья. Невозможно быть счастливым, если в вас остались ненависть и обида.

8. Сила умения давать. Счастье нельзя найти в обладании и приобретении чего-то для самого себя. Оно кроется в умении давать и помогать другим.

9. Сила взаимоотношений. Близкие взаимоотношения делают хорошие времена еще более приятными, а трудные периоды — более легкими.

10. Сила веры. Вера вызывает доверие к людям, успокаивает разум и освобождает душу от сомнений, тревог, беспокойств и страха.

Упражнение «Оптимист, пессимист, юморист»

Вот простой прием, который не позволит испортить нам удовольствие прошлыми и грядущими неприятностями. Прием заключается в том, что в случившемся или ожидаемом неприятном событии мы ищем позитивные моменты, образно представляем себе этот позитив и вживаемся в него. Несмотря на кажущуюся простоту и эффективность, прием «Хорошее в плохом» требует все же специальной тренировки. Попробуйте наполнить неприятную для Вас историю оптимизмом или чувством юмора. То есть досочиняйте историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту, Оптимисту или Юмористу.

Упражнение «Это классно!»

Для сплочения коллектива, поддержки друг друга можно встать в круг. Один участник выходит на середину и продолжает фразу: «Жизнь научила меня...», а остальные участники после каждого высказывания поднимают вперед руку с выставленным вверх пальцем и произносят: «Это классно!».

Релаксационное упражнение (техника напряжения и расслабления)

Упражнение “Мышечная энергия” (выработка навыков мышечного контроля)

Инструкция участникам тренинга: Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Напрягите левую ногу — как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?

Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

Упражнение “Напряжение - расслабление”

Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение “Огонь - лед”

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего “Огонь” участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде “Лед” участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Упражнение “Дождик”

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

Телесно-ориентированная терапия: упражнения на снятие излишнего напряжения

Упражнение “Моечная машина”

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

Упражнение “Растем”

Участники находятся в кругу. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10—20 стадий.

Упражнение “Потянулись - сломались”

Исходное положение — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструкция ведущего: Тянемся, тянемся вверх, выше, выше,.. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

Упражнения на осознание и принятие своих чувств

Упражнение “Чувство”

Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа. Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок. Должны высказаться все участники. Каждый изображает несколько чувств.

Вопросы для обсуждения:

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

Упражнение “Список эмоций”

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

Упражнение “Передача чувств”

Участники встают в затылок друг за другом. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.). Второй человек должен передать следующему это же чувство. У первого спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале.

Упражнение “Ассоциации”

Какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”

Освоение способов саморегуляции эмоционального состояния.

Мозговой штурм “Способы саморегуляции в ситуации стресса”

Цель: выяснение способов управления своими эмоциями.

Участники делятся на группы и отвечают на вопрос:

Как боретесь с негативными эмоциями?

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется тренером группы.

Упражнение «Оставь свой след»

Педагоги на листе обводят фломастером свою ладонь, пишут на ней свое имя и передают по кругу соседу справа. Участники пишут на полученных ладошках добрые слова и пожелания человеку, листок которого пришел к ним. Каждый в конце получит свою ладошку, которую затем можно вырезать.

Приемы антистрессовой защиты:

1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:
 - "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.;
 - "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
 - кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. Действуйте:

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п.

4. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.

5. Выражайте эмоции:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического),

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").

Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах

6. Рефрейминг (Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

- постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Задание: Вспомните ситуацию из своей жизни, которая вас сильно расстроила. Проведите рефрейминг.

Методы саморегуляции:

1. Антистрессовое дыхание;

В любой стрессовой ситуации, в первую очередь, сконцентрируйтесь на дыхании:

- Медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха, на миг задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.

Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом, вы наполняетесь энергией, свежестью и легкостью, а с каждым выдохом, избавляетесь от неприятностей и напряжения!

2. Аутогенная тренировка;

В основе этого метода лежит применение специальных формул самовнушения, позволяющих оказывать воздействие на происходящие в организме процессы, в том числе не поддающиеся контролю в обычных условиях.

- Составьте фразы – внушения, направленные на достижение определенных лично значимых целей,

- повторяйте эти фразы по несколько раз находясь в состоянии глубокого расслабления.

Примеры таких фраз: исчезли все неприятные ощущения в голове.. в любой обстановке я сохраняю спокойствие, уверенность в себе.; я спокоен за работу моего сердца...

3. Медитация;

Процесс медитирования предполагает достаточно длительное размышление о каком-то предмете или явлении в состоянии углубленной сосредоточенности психики и ума. Этот метод отличается простотой и разнообразием техник.

Медитация позволяет эффективно защитить себя от стресса: снять мышечное напряжение, нормализовать пульс, дыхание, избавиться от чувства страха и тревоги.

4. Йога;

Это система укрепления и сохранения здоровья человека. Дает рекомендации по здоровому образу жизни.

Условия здоровой жизни: стрессоустойчивость, психическое равновесие.

Цель йога - развить такие качества организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, поддерживая здоровое функционирование мозга и психики.

Упражнения ориентированы на развитие здоровья человека, в то числе, укрепление памяти, раскрытие умственных способностей, воспитание терпения и воли, обретения навыков управления своими настроениями и эмоциями.

5. Релаксация;

Если мышцы расслаблены человек находится в состоянии полного душевного покоя.

Мышечное расслабление – релаксацию используют для борьбы с состояниями тревоги и эмоциональной напряженности, а также для предупреждения их возникновения.

Полное расслабление достигается путем сильного напряжения и последующего расслабления определенных групп мышц.

Упражнение: "Пять точек".

Первоначально упражнение выполняется в положении лежа, после предварительной релаксации (по мере тренированности – в произвольной позе). Внимание и вместе с ним дыхание направляются на область тела, соответствующую одной из перечисленных "границ". Внимание удерживается в заданной области в течение нескольких минут. Наблюдайте, как с каждым выдохом дыхание "передается" в выбранные участки тела, постепенно создавая в них ощущение тепла, "энергии". Через 3 – 5 минут переключайте внимание и дыхание на следующую "граничную" область. После того как будут пройдены все три "границы" по отдельности, объедините их, распределяя внимание одновременно на пять точек, соответствующих фигуре пятиконечной звезды (модификацией упражнения является направленность внимания на шесть точек, или два треугольника, соответствующих шестиконечной звезде). Важно представить, что тело как бы растягивается, вы словно становитесь выше ростом. При этом вдоль позвоночника возникает ощущение "натянутой струны". Затем представьте, что ваше тело заключено со всех сторон в непроницаемую сферическую оболочку. Мысленно постарайтесь раздвинуть этот "кокон", упираясь в него в 5 точках: кистями, стопами, макушкой головы.

Примечание. Упражнение, помимо оздоровительных целей, имеет важное практическое применение в повседневной жизни. Оно помогает человеку быстро прийти в себя в ситуации внезапного стресса, когда "земля плывет под ногами" и теряется эмоциональное равновесие и самообладание. Особенно необходимо оно людям, чрезмерно волнующимся перед публичными выступлениями (артистам на сцене, ораторам перед трибуной или спортсменам перед выходом на старт). Жизненно важным это упражнение может стать для людей, страдающих паническими атаками, которым оно помогает избавиться от ощущений "надвигающейся потери сознания". Для этого нужно всего-навсего сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и переключить внимание поочередно на каждую из описанных границ, начиная с "земли".

6. Визуализация ресурсного состояния;

Группа методов направленных на развитие способности управлять своим состоянием.

Человек, в состоянии глубокого расслабления вызывает у себя какое-либо приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, вживается в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию.

Это состояние называется ресурсным, и научившись быстро вызывать его, может включать это состояние в трудные минуты.

7. Кинезиологический комплекс.

•Кинезиологический комплекс упражнений.

Одна ладонь кладется на затылок, другая на лоб. Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации актуальной для вас. Глубокий вдох – выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После проявления своеобразной "пульсации" между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается вдохом – выдохом.

VI. Особенности проведения профилактики профессионального выгорания в дистанционном режиме.

1. Для проведения занятия необходимо иметь
 - Медиатеку;
 - Персональный компьютер (ноутбук) и программы, которые на нем установлены;
 - Экран компьютера (монитора);
 - Интернет;
 - Средства коммуникации;
 - Программы для записи и обработки видео;
 - Ресурсы для хранения и передачи файлов;
 - Интерактивные инструменты.
2. Средства коммуникации в онлайн обучении
 - Электронная почта;
 - Обычный телефон;
 - Мессенджеры;
 - Комментарии в гугл сервисах;
 - Скайп;
 - Зум;
 - Вебинарные комнаты;
 - Звонки через виртуальные доски.
3. Инструменты дистанционного обучения
 - Показ экрана;
 - Программное обеспечение своего компьютера;
 - Гугл сервисы;
 - Виртуальные доски;
 - Доски вебинарных комнат;
 - Передача файлов, видеоуроки;
 - Другое.

В условиях дистанционного обучения для эффективной организации процесса педагогу-психологу необходимо:

- 1 Иметь актуальные контактные данные педагогов-коллег (телефоны, адреса электронной почты).
- 2 Убедиться в том, что все педагоги (коллеги) имеют доступ к электронному журналу (актуальные пароли и логины).
- 3 Донести информацию до педагогов о принципах и особенностях дистанционного общения (онлайн - консультации, личные сообщения и пр.).
- 4 В период дистанционного обучения основная задача - получать обратную связь от педагогов, иметь информацию о том, у кого по разным причинам возникают сложности. Понимать психологическое состояние педагогов, своевременно реагировать на ситуацию.

5 Своевременно выполнять координацию между всеми участниками образовательного процесса (педагоги-предметники, учащиеся, родители, администрация школы).

Процесс профилактики профвыгорания при переходе на дистантные формы, имеет свои особенности. Проведение групповых занятий, упражнений, где требуется тактильный контакт участников, затруднено, поэтому необходимо использовать другие формы работы, упражнения, не требующие очного присутствия других участников.

В режиме дистанционного обучения могут быть реализованы:

- Беседы, обсуждение какой-либо проблемы с участниками в режиме off-line и/или on-line;
- Практические занятия с педагогами в форме видеоконференции или собеседования в режиме chat (система общения, при которой участники, подключенные к Интернет, обсуждают заданную тему короткими текстовыми сообщениями в режиме реального времени);
- Индивидуальные и групповые консультации с использованием информационных и телекоммуникационных технологий (skype, whatsapp, viber и др.);
- Самостоятельная работа педагогов; .

Работа педагога-психолога осуществляется в режиме онлайн на различных платформах, например, на платформе Zoom. Также очень ценно и важно личное общение с каждым педагогом. Для общения можно использовать видеосвязь приложения «WhatsApp» или индивидуальную конференцию на платформе Zoom.

VII. Перечень платформ для проведения занятий в дистанционном режиме

Наименование	URL	Аннотация	Классы, предметы	Контактные данные региональных кураторов (при наличии)
Zoom		Обеспечивает качественную видеосвязь и поддерживает одновременное подключение до 100 человек.	Для всех категорий педагогов	
Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»		Эффективный инструмент проведения дистанционных занятий. Это групповые чаты, видео- и прямые трансляции, статьи, сообщества, куда можно загрузить необходимые файлы разных форматов –	Возможность сохранить живое общение педагога-психолога с учителями .	

		от презентаций и текстов до аудио и видео.		
Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)				
Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google				

Список цифровых ресурсов, которые помогут педагогу-психологу проводить занятия с педагогами.

Сервисы для совместного просмотра фильмов и видео онлайн

Смотрите фильмы вместе на расстоянии, общайтесь и делитесь новостями кино, создавайте комнаты для совместного просмотра фильма, делитесь впечатлениями и общайтесь во время просмотра.

<https://vmeste.tv/popular/>

<https://www.watch2gether.com/>

<https://gowo.su/>

<https://onplay.me/>

<http://notalone.tv/>

Каталог классических произведений

- Читайте Чехова, Толстого, Достоевского и других великих классиков.

<https://vk.com/app7031064>

- Электронные детские энциклопедии

<https://nsportal.ru/user/230722/page/elektronnye-detskie-entsiklopedii>

- Издательство «Альпина» — читать книги. По промокоду GIFT_STAYHOME можно получить 70 электронных книг на самые разные темы. Книги можно прочитать на сайте, в приложении и даже сохранить к себе на читалку. «Мы хотим поддержать вас в это непростое время и знаем, что с хорошей книгой время пролетит незаметно», — говорят в издательстве. <https://ebook.alpina.ru/>

- Сервис Storytel — слушать книги. Здесь дают 30 дней бесплатного доступа ко всей библиотеке <https://www.storytel.com/ru/ru>

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.ed.gov.ru/> (Образовательный портал)

2. <http://rospsy.ru/node/2198> - Российская психология. Информационно-аналитический портал (Письмо Минобрнауки РФ №07-871 о психологической службе образования в Российской Федерации от 02.03.2016);

3. <http://rospsy.ru/system/files/514%D0%BD.pdf> – Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. N 514н об утверждении профессионального стандарта "Педагог-психолог (Психолог в сфере образования)" (текст).

4. <http://rospsy.ru/PSPP> - Апробация профессионального стандарта «Педагог-психолог» (Психолог в сфере образования).

5. <http://rospsy.ru/node/449> - Нормативные документы, используемые в работе педагогов-психологов ОО.

6. <https://минобрнауки.рф/документы/1198/> Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года. / Министерство образования и науки Российской Федерации

7. <http://www.rospsy.ru/node/2538> / Указ Президента Российской Федерации «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». Российская психология. Информационно-аналитический портал.