Семинар – практикум

«Повышение эффективности работы педагогов через профилактику эмоционального выгорания»

**Цель:** повышение эффективности работы педагогов через профилактику эмоционального выгорания.

**Задачи:**

* расширить, актуализировать знания педагогов о понятии «эмоциональное выгорание», симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами профилактики;
* снизить уровень эмоционального напряжения;
* содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
* сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

**Форма работы:** смешанная - групповая с элементами подгрупповой работы, с использованием мини-лекции.

**Категория участников:** педагоги

**Продолжительность:** 60 минут.

**Ожидаемые результаты:**

* повышение уровня компетентности в вопросах психического здоровья;
* повышение уровня стрессоустойчивости у педагогов;
* снижение уровня эмоционального напряжения;
* повышение работоспособности.

**Организация пространства:** столы группируются на две группы с организацией пространства в центр помещения.

**Материалы и оборудование:** листы А4, ручки, клубок ниток, листы-анкеты по числу участников, воздушные шарики по 2 штуки на участника, информационный материал на столы.

**I.Вводная часть.** (Запланированное время 5 минут)

Начало работы (приветствие, вступительное слово психолога, погружение в проблематику занятия).

Время: 5 минут.

Добрый день уважаемые коллеги. В начале нашей работы, я бы хотела рассказать вам одну историю.

История «Торговец коврами»

Как-то раз купец, торговавший коврами, увидел в середине самого красивого из них какой-то бугор. Он наступил на него, бугор исчез, но тут же ковер вздулся неподалеку от этого места. Купец опять наступил на вздутие, и оно снова переместилось. Купец прыгал на бугре, расправлял его ногой и все больше выходил из себя. Наконец он приподнял угол, и из-под ковра выскользнула разъяренная змея.

* Как часто такие разъяренные змеи выскакивают из самых неожиданных мест?
* Как часто жизнь с лихвой иллюстрирует поговорку: «Где тонко, там и рвется?
* Как часто люди, с которыми и для которых мы работаем, становятся для нас источником раздражения, эмоционального истощения и других негативных переживаний?

Если отвечаем «да», «часто», «много», «бывает», пришло время поговорить о профессиональном выгорании.

И наш сегодняшний семинар – практикум как раз направлен на повышение эффективности работы педагогов через профилактику эмоционального выгорания. В результате работы мы актуализируем и пополним свои знания о понятии «эмоциональное выгорание», познакомимся с симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами профилактики.

**II. Основной этап.** (Запланированное время 45 минут)

**Упражнение «Поза Наполеона»**

Время: 2 минуты.

Стоя в кругу. Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки.

По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится).

Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Комментарий ведущего. Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

**Упражнение «Знакомство»**

Время: 2 минуты.

Стоя в кругу. Ведущий берет в руки клубок ниток, называет свое имя и одно профессиональное качество, присущее ему. (Пример: Марина-трудолюбивая).

Задача в том, чтобы, не отпуская нитки перекидывать клубок другим участникам одновременно называя свое имя и одно профессиональное качество, присущее каждому педагогу.

**Упражнение «Ассоциации»**

Время: 2 минуты.

Стоя в кругу. Участники держат нитки в руках.

Задача в том, чтобы,смотать клубок ниток называя ассоциацию к слову «работа». Сматывание идет в противоположном порядке.

**Деление на творческие группы с помощью приемов социоигровой технологии.** (Приложение 1)

Время: 2 минуты.

Участники получают записочки с фразой из сказок и, закрыв глаза, двигаются по помещению и произносят эту фразу. Прислушиваясь друг к другу, собираются в малые группы.

Фразы: «Свет мой, зеркальце, скажи… »; «Три девицы под окном пряли поздно вечерком».

**Теоретическая часть. Мини-лекция.**

Время: 15 минут.

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой.

Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию.

В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность.

Педагог становится своеобразной «ходячей энциклопедией»: он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится.

Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей.

К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это – дополнительный источник конфликтов.

В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

Выделяют стадии, аспекты и факторы профессионального выгорания. (На стол подгрупп предъявить листы «три на три» (Приложение 2).

Кристина Маслач (американский психолог, специалист в области социальной психологии и психологии здоровья) назвала стадии профессионального выгорания «три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности».

**Первая стадия «Приглушенность».**

Приглушаются эмоции, сглаживаются острота чувств и свежесть переживаний. Вроде бы все нормально, но на душе скучно и пусто, приглушаются чувства к семье, даже любимая пища становится грубой и пресной. Исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

**Аспект профессионального выгорания - снижение самооценки.** Ощущение беспомощности, апатии. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

**Вторая стадия «Дегуманизация».**

Начинают раздражать люди, с которыми приходится работать, в кругу коллег начавший сгорать профессионал уже с пренебрежением и с издевкой рассказывает о некоторых своих учениках, родителях. Далее во время общения человек начинает чувствовать неприязнь к ним. На первых порах неприязнь может сдерживаться, но постепенно скрывать раздражение все труднее, наконец озлобленность начинает выплескиваться. Причем человек сам не понимает причины поднимающегося в нем раздражения.

**Аспект профессионального выгорания - одиночество.** Трудности в установлении нормальных контактов с людьми. Преобладают объект-объектные отношения.

**Третья стадия «Негативное самовосприятие».**

Безразличие ко всему, даже к собственной жизни, наблюдается когнитивная дисфункция (нарушение памяти, внимания); нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями; личностные изменения, человек стремится к уединению (ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми).

**Аспект профессионального выгорания - эмоциональное истощение, соматизация.**

Остановимся на трех основных факторах профессионального выгорания.

**Личностный фактор** – плата за сочувствие, плата за включенность. «Я – не я, где я - не знаю». Нечеткие личностные границы.

Проведенные исследования показали, что такие переменные как возраст, семейное положение, стаж данной работы не связаны с уровнем эмоционального сгорания.

У женщин в большей степени развивается эмоциональное истощение, чем у мужчин, у них отсутствует связь мотивации (удовлетворенность оплатой труда) и развития синдрома при наличии связи со значимостью работы как мотивом деятельности, удовлетворенностью профессиональным ростом.

Более подвержены «сгоранию» люди сочувствующие, гуманные, мягкие, увлекающиеся идеалисты, одержимые навязчивыми идеями (фанатичные), «пламенные» и легко солидаризирующиеся.

**Ролевой фактор** – плата за незаменимость. «Кто кроме меня». Неопределенные границы компетентности.

Резко возрастает при нечеткой или неравномерно распределенной ответственности за свои профессиональные действия даже при существенно низко рабочей нагрузке; при возникновении ситуаций, при которых совместные усилия не согласованы, нет интеграции действий, имеется конкуренция, в то время как успешный результат зависит от слаженных действий.

**Организационный фактор** - плата за беспорядок, плата за интенсивность, плата за множественность. «Всего много, и я – везде». Неопределенные границы полномочий.

Развитие синдрома эмоционального сгорания связано с наличием напряженной психоэмоциональной деятельности: интенсивное общение, подкрепление его эмоциями, интенсивное восприятие, переработка и интерпретация получаемой информации, интенсивность принимаемых решений.

Дестабилизирующая организация деятельности и неблагополучная психологическая атмосфера: нечеткая организация и планирование труда, недостаточность необходимых средств, наличие бюрократических моментов, многочасовая работа, имеющая трудноизмеримое содержание, конфликты в системе «руководитель-подчиненный», конфликты между коллегами.

Есть еще один фактор, обусловливающий синдром эмоционального сгорания – наличие психологически трудного контингента, с которыми педагогу приходится иметь дело в сфере общения: конфликтные родители, «трудные» подростки и т.д.

Профессиональное выгорание похоже на игру в крестики-нолики, в которой никто не выигрывает. Совсем не хочется «быть нулем» или «ставить на себе крест».

**Практическая часть. Индивидуальная работа.** (Приложение 3)

Время: 3 минуты.

Существуют различные методики для диагностики синдрома эмоционального выгорания. Сейчас мы с вами воспользуемся анкетой и выявим свой показатель эмоционального выгорания.

**Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания**

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ВОПРОС | ПОЧТИ НИКОГДА  **0** | ИНОГДА  **1** | ЧАСТО  **2** | ПОЧТИ ВСЕГДА  **3** |
| 1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня |  |  |  |  |
| 2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой |  |  |  |  |
| 3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня |  |  |  |  |
| 4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких |  |  |  |  |
| 5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела |  |  |  |  |
| 6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня |  |  |  |  |
| 7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье |  |  |  |  |
| 8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил |  |  |  |  |
| 9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей |  |  |  |  |

Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: почти никогда - 0 баллов, иногда -1, часто -2, почти всегда - 3 балла.

Самостоятельно подсчитываем баллы. Суммарный показатель менее 3-х баллов – низкий; 3-12 средний; выше 12 — высокий показатель эмоционального выгорания.

**Практическая часть. Подгрупповая работа.**

Время: 3 минуты.

Используя полученные знания и пользуясь текстовой подсказкой на ваших столах (история профессионального выгорания: «три на три») определите стадию и аспект профессионального выгорания данного шуточного стихотворения.

На это вам отводиться 3 минуты работы в подгруппе. По истечению которых один представитель должен высказать мнение подгруппы и обосновать его.

Стихотворение (3 стадия-негативное самовосприятие). (Приложение 4)

Мой мозг устал, пропал запал,

Не бьет ключом ниче-ниче.

Глаза пусты, на сердце - стынь,

В душе – раздрай, а нервы – в край.

Спина болит, рука висит,

Нога хромат, слова все – мат.

Хочу к морям, чтоб воздух – прян

И чист, и свеж, и легкий беж

Шелков и шляп, свобода – хап!

И ветер – дуй, и брызги струй

Фонтанов, грез, восторг до слез,

И счастье в такт! Все так, все так

И что дальше? и что с этим делать? Заметать проблему под ковер и продолжать «держать лицо» или встретиться с проблемой «лицом к лицу»? Что каждый из вас выбирает?

Если вы воспитаны на примерах Данко и строчках Маяковского: «Светить всегда, светить везде, до дней последних, донца…», - достаточно просто попасться в сети профессионального выгорания. Отдавать – вот главная идея этих примеров. Но если только отдавать, не восполняя запасы, наступает истощение.

Баланс между «брать» и «отдавать» - основа внутренней устойчивости и гармонии. Чтобы не попадать в различные неприятные ситуации, не мучиться от истощения сил, важно уметь владеть собой и контролировать свои эмоции.

**Упражнение «Шарик» (работа с гневом)**

Время: 5 минут.

Цель: помочь осознать, как можно контролировать гнев.

Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался. Представьте себе, что шарик - это ваше тело, а воздух внутри шарика - это ваш гнев или злость. Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? (Он улетит.) Отпустите шарик и проследите за ним. (Участники отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону.) Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь.

Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями. (Участники выполняют задание.) Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается). А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из него. И этим гневом можно управлять.) Так и человек должен учиться управлять своим гневом для того чтобы не навредить окружающим людям и себе.

А теперь давайте попробуем, научиться управлять гневом, и для этого выполним одно из многих упражнений.

**Упражнение «Дыхание»**

Время: 2 минуты.

Цель: расслабление организма.

Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное.

Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре - на задержку дыхания, четыре – на выдох.

Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

**Практическая часть. Подгрупповая работа.**

Варианты поиска других ресурсов.

Время: 4 минуты.

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы, у каждого из Вас – они свои. Это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

Ваша задача по подгруппам: Сформулируйте и запишите ресурсы, которые вы считаете могут предотвратить эмоциональное выгорание.

У вас на это 4 минуты. По прошествии которых представители зачитают результат работы группы. Вам в помощь мы предоставим общие рекомендации по профилактике эмоционального выгорания (Приложение 5).

Молодцы. Вы сформулировали рекомендации по профилактике СЭВ.

«Можно бесконечно жаловаться, а можно увидеть, что даже серый дождь за окном вдохновляет на создание потрясающей картины (французский художник Антуан Бланшар).

**Упражнение «Калоши счастья»** (Приложение 6)

Время: 5 минут.

Цель: развитие позитивного мышления педагогов.

Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху.

Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача – надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участвуют представители двух подгрупп (по 3 участника). Он выходит в центр помещения и «надевает калоши счастья», т.е. встает на обозначенное ведущим место и отвечает на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники подгруппы помогают, предлагая свои варианты.

**III. Рефлексия, подведение итогов занятия, обратная связь.** (Запланированное время 10 минут)

**Метод «трех вопросов» (Жуковский И.В.)**

Время: 4 минуты.

В конце нашего семинара-практикума я хочу познакомить Вас с методом «трех вопросов». Это метод способствует развитию рефлексивных способностей не только у педагога, но и учащихся. А как вы знаете рефлексивные способности — это универсальный механизм, позволяющий осознать необходимость изменения индивидуального самосознания в целях продуктивной адаптации. Рефлексивность можно рассматривать как составную часть эмоционального интеллекта. Задавая себе и отвечая на три вопроса, педагог оставляет все свои переживания и эмоции в том классе, в котором он находится (как бы «переключается» на работу с другой группой), что помогает «сбрасывать» негатив и как следствие предупреждать и/или снижать симптомы эмоционального выгорания.

Суть заключается в следующем: в завершающей части урока, педагог задает себе и отвечает перед обучающимися на три вопроса:

* Что мне **не понравилось** на занятии?
* Что меня **удивило** на занятии?
* Что **понравилось** на занятии?

**Упражнение «Ларец желаний»** (Приложение 7)

Время: 3 минуты.

Цель: снятие эмоционального напряжения. Создание позитивного настроения.

Участникам предлагается достать из ларца листы, на которых написано, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Время: 3 минуты.

Участникам предлагается дать обратную связь, поделиться мыслями и впечатлениями от занятия.

Приложение 1

|  |  |
| --- | --- |
| «Свет мой, зеркальце,  скажи… » | «Три девицы под окном  пряли поздно вечерком» |
| «Свет мой, зеркальце,  скажи… » | «Три девицы под окном  пряли поздно вечерком» |
| «Свет мой, зеркальце,  скажи… » | «Три девицы под окном  пряли поздно вечерком» |
| «Свет мой, зеркальце,  скажи… » | «Три девицы под окном  пряли поздно вечерком» |
| «Свет мой, зеркальце,  скажи… » | «Три девицы под окном  пряли поздно вечерком» |
| «Свет мой, зеркальце,  скажи… » | «Три девицы под окном  пряли поздно вечерком» |
| «Свет мой, зеркальце,  скажи… » | «Три девицы под окном  пряли поздно вечерком» |
| «Свет мой, зеркальце,  скажи… » | «Три девицы под окном  пряли поздно вечерком» |
| «Свет мой, зеркальце,  скажи… » | «Три девицы под окном  пряли поздно вечерком» |
| «Свет мой, зеркальце,  скажи… » | «Три девицы под окном  пряли поздно вечерком» |
| «Свет мой, зеркальце,  скажи… » | «Три девицы под окном  пряли поздно вечерком» |
| «Свет мой, зеркальце,  скажи… » | «Три девицы под окном  пряли поздно вечерком» |
| «Свет мой, зеркальце,  скажи… » | «Три девицы под окном  пряли поздно вечерком» |
| «Свет мой, зеркальце,  скажи… » | «Три девицы под окном  пряли поздно вечерком» |
| «Свет мой, зеркальце,  скажи… » | «Три девицы под окном  пряли поздно вечерком» |
| «Свет мой, зеркальце,  скажи… » | «Три девицы под окном  пряли поздно вечерком» |
| «Свет мой, зеркальце,  скажи… » | «Три девицы под окном  пряли поздно вечерком» |
| «Свет мой, зеркальце,  скажи… » | «Три девицы под окном  пряли поздно вечерком» |
| «Свет мой, зеркальце,  скажи… » | «Три девицы под окном  пряли поздно вечерком» |

Приложение 2

ИСТОРИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: «ТРИ НА ТРИ»

**ТРИ СТАДИИ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

**Первая** стадия **«Приглушенность»**

Чувство эмоционального истощения, изнеможения, человек не может отдаваться работе так, как было прежде.

**Вторая** стадия **«Дегуманизация»**

Дегуманизация, развитие негативного отношения к своим коллегам и детям.

**Третья** стадия **«Негативное самовосприятие»**

Вселенское безразличие. Психосоматика.

**ТРИ АСПЕКТА**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

**Первый** — снижение самооценки. Как следствие, «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

**Второй** — одиночество. Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с людьми. Преобладают объект-объектные отношения.

**Третий** — эмоциональное истощение, соматизация. Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

**ТРИ ОСНОВНЫХ ФАКТОРА**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

**Личностный** фактор – плата за сочувствие, плата за включенность.

«Я – не я, где я - не знаю». Нечеткие личностные границы.

**Ролевой** фактор – плата за незаменимость.

«Кто кроме меня». Неопределенные границы компетентности.

**Организационный** фактор - плата за беспорядок, плата за интенсивность, плата за множественность.

«Всего много, и я – везде». Неопределенные границы полномочий.

Приложение 3

**Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания**

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ВОПРОС | ПОЧТИ НИКОГДА  **0** | ИНОГДА  **1** | ЧАСТО  **2** | ПОЧТИ ВСЕГДА  **3** |
| 1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня |  |  |  |  |
| 2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой |  |  |  |  |
| 3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня |  |  |  |  |
| 4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких |  |  |  |  |
| 5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела |  |  |  |  |
| 6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня |  |  |  |  |
| 7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье |  |  |  |  |
| 8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил |  |  |  |  |
| 9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей |  |  |  |  |
| Общее количество баллов |  | | | |
| Показатель эмоционального выгорания | Низкий  Средний  Высокий | | | |

Приложение 4

ОПРЕДЕЛИТЕ СТАДИЮ И АСПЕКТ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Мой мозг устал, пропал запал,

Не бьет ключом ниче-ниче.

Глаза пусты, на сердце - стынь,

В душе – раздрай, а нервы – в край.

Спина болит, рука висит,

Нога хромат, слова все – мат.

Хочу к морям, чтоб воздух – прян

И чист, и свеж, и легкий беж

Шелков и шляп, свобода – хап!

И ветер – дуй, и брызги струй

Фонтанов, грез, восторг до слез,

И счастье в такт! Все так, все так

Приложение 5

РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

* Будьте внимательны к себе: это поможет вам заметить первые признаки усталости. Начинать восстанавливаться нужно уже сейчас, не откладывать на потом и не доводить до психосоматики.
* Любите себя, одобряйте себя, гордитесь своими успехами.
* Подбирайте дело по себе: согласно своим склонностях и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
* Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
* Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
* Находите время для себя. Вы имеете право не только на профессиональную, но и частную жизнь.
* Учитесь трезво оценивать события каждого дня. Можно сделать традицией становиться под душ и проговаривать события прошедшего дня, «смывать» их.
* Если вам очень хочется кому-нибудь помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: а так ли ему это нужно? А может он справится сам?

Приложение 6

|  |
| --- |
| Заместитель директора школы по учебно-воспитательной работе отчитал вас за плохо выполненную работу |
| В ваш класс записали ребенка, который имеет существенные трудности с контролем и регуляцией своего поведения |
| Вы получили материально-денежное стимулирование  ниже чем в прошлый раз |
| По дороге на работу вы сломали каблук |
| Вы внезапно заболели и ушли на длительный больничный |
| Вы попали под сокращение |
| Вас вызвал директор школы в свой кабинет, в котором ждет «разъярённый» родитель, недовольный качеством преподавания вашего учебного предмета |

Приложение 7

|  |
| --- |
| В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ ТЕБЕ ОСОБЕННО ПОВЕЗЕТ! |
| ЖИЗНЬ ГОТОВИТ ВАМ ПРИЯТНЫЙ СЮРПРИЗ! |
| НАСТУПИЛО ВРЕМЯ СДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ТЫ ПОСТОЯННО ОТКЛАДЫВАЕШЬ НА ПОТОМ! |
| ЛЮБИ СЕБЯ ТАКОЙ, КАКАЯ ТЫ ЕСТЬ –  ЕДИНСТВЕННУЮ И НЕПОВТОРИМУЮ! |
| ОБЯЗАТЕЛЬНО СДЕЛАЙ СЕБЕ ПОДАРОК, ТЫ ЭТОГО ЗАСЛУЖИВАЕШЬ! |
| ЧТО БЫ ТЫ НЕ ДЕЛАЛА, РАДОСТЬ И СПОКОЙСТВИЕ ВСЕГДА БУДУТ РЯДОМ! |
| БЛИЖАЙШИЙ МЕСЯЦ ТВОЙ!  РАБОТА ИЛИ ОТДЫХ – РЕШАТЬ ТЕБЕ! |
| ВСЕ ТВОИ ЖЕЛАНИЯ И МЕЧТЫ РЕАЛИЗУЮТСЯ,  ПОВЕРЬ В ЭТО! |
| НЕ ВЕРИШЬ В СКАЗКУ? А ЗРЯ…ЧТО-ТО ЧУДЕСНОЕ И ВОЛШЕБНОЕ ГОТОВИТ ТЕБЕ ЗИМА! |
| ПРОСТО НЕОБХОДИМО УСТРОИТЬ СЕБЕ ПРАЗДНИК, ПОЗВАТЬ ХОРОШИХ ДРУЗЕЙ И ДОБРЫХ КОЛЛЕГ! |
| ДАВНО НЕ УДЕЛЯЛА СЕБЕ ВРЕМЕНИ? САЛОН КРАСОТЫ ИЛИ ПРОСТО АРОМАТНАЯ ВАННА ПОРАДУЕТ ТЕБЯ! |
| НЕ БОЙСЯ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ, ИХ ИСПОЛНЕНИЕ ДАЕТ НОВЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ РЕСУРСЫ! |
| А ЧАСТО ЛИ ТЫ ДОВОЛЬНА СВОИМИ ПОСТУПКАМИ? ЕСЛИ НЕТ, ТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЙДИ ПОВОД  ГОРДИТЬСЯ СОБОЙ! |
| ЗАГЛЯНИ ВНУТРЬ СЕБЯ, ТАМ ЕСТЬ ВСЕ ТО, ЧТО ТЕБЕ ТАК ИМПОНИРУЕТ В ДРУГИХ ЛЮДЯХ! |
| ТЫ НУЖНА, ТЕБЯ ЛЮБЯТ, ТОБОЙ ВОСХИЩАЮТСЯ И ГОРДЯТСЯ… ДОРОЖИ ЭТИМ! |
| ВНУТРИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ХОТЯ БЫ ОДНО МАЛЮСЕНЬКОЕ ПОЗИТИВНОЕ КАЧЕСТВО…  РАССМОТРИ ЕГО! |
| В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ ТЕБЕ ОСОБЕННО ПОВЕЗЕТ! |
| ЖИЗНЬ ГОТОВИТ ВАМ ПРИЯТНЫЙ СЮРПРИЗ! |
| НАСТУПИЛО ВРЕМЯ СДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ТЫ ПОСТОЯННО ОТКЛАДЫВАЕШЬ НА ПОТОМ! |
| ЛЮБИ СЕБЯ ТАКОЙ, КАКАЯ ТЫ ЕСТЬ –  ЕДИНСТВЕННУЮ И НЕПОВТОРИМУЮ! |
| ОБЯЗАТЕЛЬНО СДЕЛАЙ СЕБЕ ПОДАРОК, ТЫ ЭТОГО ЗАСЛУЖИВАЕШЬ! |
| ЧТО БЫ ТЫ НЕ ДЕЛАЛА, РАДОСТЬ И СПОКОЙСТВИЕ ВСЕГДА БУДУТ РЯДОМ! |
| БЛИЖАЙШИЙ МЕСЯЦ ТВОЙ!  РАБОТА ИЛИ ОТДЫХ – РЕШАТЬ ТЕБЕ! |
| ВСЕ ТВОИ ЖЕЛАНИЯ И МЕЧТЫ РЕАЛИЗУЮТСЯ,  ПОВЕРЬ В ЭТО! |
| ПРОСТО НЕОБХОДИМО УСТРОИТЬ СЕБЕ ПРАЗДНИК, ПОЗВАТЬ ХОРОШИХ ДРУЗЕЙ И ДОБРЫХ КОЛЛЕГ! |
| ДАВНО НЕ УДЕЛЯЛА СЕБЕ ВРЕМЕНИ? САЛОН КРАСОТЫ ИЛИ ПРОСТО АРОМАТНАЯ ВАННА ПОРАДУЕТ ТЕБЯ! |
| НЕ БОЙСЯ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ, ИХ ИСПОЛНЕНИЕ ДАЕТ НОВЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ РЕСУРСЫ! |
| А ЧАСТО ЛИ ТЫ ДОВОЛЬНА СВОИМИ ПОСТУПКАМИ? ЕСЛИ НЕТ, ТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЙДИ ПОВОД  ГОРДИТЬСЯ СОБОЙ! |
| ЗАГЛЯНИ ВНУТРЬ СЕБЯ, ТАМ ЕСТЬ ВСЕ ТО, ЧТО ТЕБЕ ТАК ИМПОНИРУЕТ В ДРУГИХ ЛЮДЯХ! |
| ТЫ НУЖНА, ТЕБЯ ЛЮБЯТ, ТОБОЙ ВОСХИЩАЮТСЯ И ГОРДЯТСЯ… ДОРОЖИ ЭТИМ! |
| В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ ТЕБЕ ОСОБЕННО ПОВЕЗЕТ! |