|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  **«Средняя общеобразовательная школа №12»**  **Б**  **«Особенности эмоционального выгорания учителей»**  C:\Users\Людмила\Desktop\thumb_1.jpg  СОДЕРЖАНИЕ   |  |  | | --- | --- | | ОСОБЕННОСТИ УЧИТЕЛЬСКОЙ ПРОФЕССИИ…………….. | 3 | | ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ………………………………….…. | 4 | | **АДАПТАЦИЯ, НАРУШЕНИЕ АДАПТАЦИИ.**  **ДЕЗАДАПТАЦИЯ………………………………………………………………………....** | 7 | | ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, КАК НАРУШЕНИЕ АДАПТАЦИИ …………………..…  ЛИЧНОСТЬ ПЕДАГОГА И УЧИТЕЛЬСКИЙ СТРЕС……………. | 13  17 | | ПСИХОЛОГ РЕКОМЕНДУЕТ………………………………………………………  ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА…………………………………………. | 21  32 |   ***C:\Users\Людмила\Desktop\forumm.jpg***  ОСОБЕННОСТИ УЧИТЕЛЬСКОЙ ПРОФЕССИИ    Профессия **учителя, педагога** – одна из древнейших. В ней аккумулирован тысячелетний опыт преемственности поколений. По сути, педагог – это связующее звено между поколениями, носитель общественно-исторического опыта. В меняющемся мире профессий, общее количество которых насчитывает более десятка тысяч, профессия учителя остается неизменной, хотя ее содержание, условия труда, количественный и качественный состав меняются.  Выступая как индивидуальный субъект педагогической деятельности, педагог в то же время представляет собой общественный субъект – носитель общественных знаний и ценностей. В силу этого в субъектной характеристике педагога всегда соединяются аксиологическая (ценностная) и когнитивная (знаниевая) плоскости. При этом вторая включает также два плана: общекультурные и предметно-профессиональные знания. Являясь индивидуальным субъектом, педагог всегда представляет собой личность во всем многообразии индивидуально-психологических, поведенческих и коммуникативных качеств.  Педагогическая профессия относится к типу «Человек – человек». Согласно Е.А.Климову, этот тип профессий определяется следующими качествами человека: устойчиво хорошим самочувствием в ходе работы с людьми, потребностью в общении, способностью ставить себя на место другого человека, быстро понимать намерения, помыслы, настроение других людей. Быстро разбираться во взаимоотношениях людей. Человеку этой профессии свойственны: умение учить, воспитывать, умение слушать и выслушивать, речевая культура, «проектировочный подход к человеку, основанный на уверенности, что человек всегда может стать лучше», способность сопереживания, наблюдательность, решение нестандартных ситуаций, высокая степень саморегуляции.  Педагог как субъект деятельности выполняет все действия, которые существуют для каждого типа профессий (двигательные действия, познавательные, действия межличностного общения, действие по согласованию усилий).  Отмечая функциональные орудия труда – внешние и внутренние по отношению к сознанию, Е.А.Климов имеет в виду средства и способы профессиональной деятельности и, прежде всего, «устную и письменную речь, изображения». Речь педагога является одной из важнейших характеристик его деятельности.  Рассматривая приведенные выше аспекты характеристики педагога как субъекта педагогической деятельности, можно сделать вывод о том, что его деятельность сложна и многогранна и предполагает разносторонность его интеллектуальной и поведенческой культуры.  Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. В ходе обучения дети нередко нарушают дисциплину, между ними возникают непредвиденные конфликты, они могут не понимать объяснений учителя и пр. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями. Не всегда удается найти общий язык и с родителями по поводу учебы детей, их поведения. Многие педагоги, сталкиваясь с подобными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс, связанный с необходимостью быстро принять ответственное решение.  Необходимость все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное напряжение, пагубно сказывается на здоровье. Такие заболевания, как гипертония, астма, язва желудка, становятся профессиональными заболеваниями учителей. Не случайно в последние годы все чаще говорят о синдроме эмоционального выгорания педагога.  ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ  Эмоциональное выгорание педагога обусловлено целым рядом факторов. Это и фактическое отсутствие права на ошибку, приводящее к расширению трудового времени за счет работы на дому, и неудовлетворенность профессиональным статусом, и страх потерять работу из-за сокращения рабочих мест, и отсутствие условий для самовыражения и самореализации, и низкая зарплата.  Сравнительный анализ выгорания в различных профессиях (по результатам зарубежных исследований) затруднен тем, что авторы используют различный инструментарий для оценки психического выгорания. К тому же сопоставление данных зарубежных авторов осложняется различиями в социокультурных (ментальных) особенностях рес­пондентов.    С целью получения сопоставимых данных, позволяющих сравнивать профес­сиональные группы российских специалистов, было проведено исследова­ние выгорания с помощью единого инструментария — опросника ПВ (Водопья­нова, 2001). Исследование (общая выборка 506 человек) позволило установить, что практически во всех группах специалистов «коммуникативных» профессий имеются достаточно большое количество лиц с высоким и средним уровнем вы­горания. Все обследованные — представители «коммуникативных» профес­сий (по признаку преобладания в трудовой деятельности ситуаций напряженно­го делового общения). Содержание труда всех обследованных профессио­нальных групп системы «человек—человек» отличает:  ♦ высокая насыщенность рабочего дня общением;  ♦ большое количество разных по содержанию и эмоциональной напряженно­сти контактов;  ♦ высокая ответственность за результат общения;  ♦ определенная зависимость от партнеров общения: необходимость понима­ния их индивидуальных особенностей, притязаний и экспектаций, частые притязания на неформальные отношения при решении их проблем;  ♦ конфликтные или напряженные ситуации общения, обусловленные недо­верием, несогласием и проявляющиеся в различных формах отказа от даль­нейшего взаимодействия (общения).  В результате сравнительного анализа специалистов различных профессио­нальных групп были обнаружены определенные отличия между ними как по типу выгорания, так и по количеству «выгоревших на работе». Наибольшее количество «выгоревших» наблюдается среди учителей средних школ: 71% учи­телей (из 54 человек) имеют высокое эмоциональное истощение и 64% — мотивационно-установочное «выгорание» (редукцию личных достижений).  В «коммуникативных» профессиях продолжительные, многообразные и слож­ные когнитивно-эмоциональные ситуации общения с другими людьми предъяв­ляют высокие требования к качеству отношений (доверительности, профессиона­лизму, эмоциональной устойчивости и др.) и коммуникативной компетентности, поскольку от этого в наибольшей мере зависят результат данного взаимодействия и перспективы будущих деловых и интерперсональных контактов. Для «комму­никативных» профессий характерно ежедневное многообразие эмоционально и когнитивно-сложных ситуаций общения, высокая ответственность за результат коммуникации, частое отсутствие положительного результата или мотивационного подкрепления (положительной обратной связи). Очевидно, данные особенности интерперсонального общения выступают в качестве общих профессиональных стрессов для всех «ком­муникативных» профессий. Этим можно объяснить большой процент учителей с высоким уровнем выгорания, что свидетельствует о наличии у данной категории работников «коммуникативной» профессии высокого риска снижения качества здоровья и субъективного благо­получия, опосредованного профессиональными стрессами в ситуациях профессионального общения.  Таким образом, к профессиональным факторам риска выгорания относятся:  ♦ когнитивно-сложные коммуникации;  ♦ эмоционально-насыщенное деловое общение;  ♦ высокие требования к постоянному саморазвитию и повышению професси­ональной компетентности;  ♦ высокая ответственность за дело и за других людей;  ♦ высокая динамичность и большое количество служебных контактов;  ♦ необходимость быстрой адаптации к новым людям и быстро меняющимся профессиональным ситуациям;  ♦ высокие требования к самоконтролю и интерперсональной чувствительности.  Наряду с этим потенциальными факторами риска выгорания могут быть экзи­стенциальные факторы:  ♦ нереализованные жизненные и профессиональные ожидания;  ♦ неудовлетворенность самоактуализацией;  ♦ неудовлетворенность достигнутыми результатами;  ♦ разочарование в других людях или в избранном деле;  ♦ обесценивание и потеря смысла своих усилий;  ♦ переживание одиночества;  ♦ ощущение бессмысленности активной деятельности и жизни и др.  **АДАПТАЦИЯ, НАРУШЕНИЕ АДАПТАЦИИ.**  **ДЕЗАДАПТАЦИЯ.**  Адаптация — это динамический процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода. Именно механизм адаптации, выработанный в результате длительной эволюции, обеспечивает возможность существования организма в постоянно меняющихся условиях среды.  Благодаря процессу адаптации достигается сохранение гомеостаза при взаимодействии организма с внешним миром. В этой связи процессы адаптации включают в себя не только оптимизацию функционирования организма, но и поддержание сбалансированности в системе “организм-среда”. Процесс адаптации реализуется всякий раз, когда в системе “организм-среда” возникают значимые изменения, и обеспечивает формирование нового гомеостатического состояния, которое позволяет достигать максимальной эффективности физиологических функций и поведенческих реакций. Поскольку организм и среда находятся не в статическом, а в динамическом равновесии, их соотношения меняются постоянно, а, следовательно, также постоянно должен осуществляется процесс адаптации.  Вышеприведённое относится в равной степени и к животным, и к человеку. Однако существенным отличием человека является то, что решающую роль в процессе поддержания адекватных отношений в системе “индивидуум-среда”, в ходе которого могут изменяться все параметры системы, играет психическая адаптация.    Психическую адаптацию рассматривают как результат деятельности целостной самоуправляемой системы (на уровне “оперативного покоя”), подчёркивая при этом её системную организацию. Но при таком рассмотрении картина остаётся не полной. Необходимо включить в формулировку понятие потребности. Максимально возможное удовлетворение актуальных потребностей является, таким образом, важным критерием эффективности адаптационного процесса. Следовательно, психическую адаптацию можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который (процесс) позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие максимальной деятельности человека, его поведения, требованиям среды.    Изучение адаптационных процессов тесно связано с представления об эмоциональном напряжении и стрессе. Это послужило основанием для определения стресса как неспецифической реакции организма на предъявляемые ему требования, и рассмотрение его как общего адаптационного синдрома.  Известный зарубежный психолог Ганс Селье, основоположник западного учения о стрессах и нервных расстройствах, определил следующие стадии стресса как процесса:  1) непосредственная реакция на воздействие (стадия тревоги);  2) максимально эффективная адаптация (стадия ресистентности);  3) нарушение адаптационного процесса (стадия истощения).  В широком смысле эти стадии характерны для любого адаптационного процесса.  Одним из факторов стресса является эмоциональная напряженность, которая физиологически выражается в изменениях эндокринной системы человека. К примеру, при экспериментальных исследованиях в клиниках больных было установлено, что люди, постоянно находящиеся в нервном напряжении, тяжелее переносят вирусные инфекции. В таких случаях необходима помощь квалифицированного психолога.  **Основные черты психического стресса:**  1) стресс — состояние организма, его возникновение предполагает взаимодействие между организмом и средой;  2) стресс — более напряженное состояние, чем обычное мотивационное; оно требует для своего возникновения восприятия угрозы;  3) явления стресса имеют место тогда, когда нормальная адаптивная реакция недостаточна.  Так как стресс возник главным образом именно от восприятия угрозы, то его возникновение в определенной ситуации может возникать по субъективным причинам, связанным с особенностями данной личности.  Вообще, так как индивидуумы не похожи друг на друга, от фактора личности зависит очень много. К примеру, в системе “человек-среда” уровень эмоциональной напряженности нарастает по мере увеличения различий между условиями, в которых формируются механизмы субъекта, и вновь создавшихся. Таким образом, те или иные условия вызывают эмоциональное напряжение не в силу их абсолютной жёсткости, а в результате несоответствия этим условиям эмоционального механизма индивида.  При любом нарушении сбалансированности “человек-среда” недостаточность психических или физических ресурсов индивидуума для удовлетворения актуальных потребностей или рассогласование самой системы потребностей является источником тревоги. Тревога, обозначаемая как  — ощущение неопределенной угрозы;  — чувство диффузного опасения и тревожного ожидания;  — неопределенное беспокойство, представляет из себя наиболее сильно действующий механизм психического стресса. Это вытекает из уже упоминаемого ощущения угрозы, которое представляет из себя центральный элемент тревоги и обуславливает ее биологическое значение как сигнала неблагополучия и опасности.  Тревога может играть охранительную и мотивационную роль, сопоставимую с ролью боли. С возникновением тревоги связывают усиление поведенческой активности, изменение характера поведения или включение механизмов интрапсихической адаптации. Но тревога может не только стимулировать активность, но и способствовать разрушению недостаточно адаптивных поведенческих стереотипов, замещению их более адекватными формами поведения.  В отличие от боли тревога — это сигнал опасности, которая еще не реализована. Прогнозирование этой ситуации носит вероятностный характер, а в конечном итоге зависит от особенностей индивида. При этом личностный фактор играет зачастую решающую роль, и в таком случае интенсивность тревоги отражает скорее индивидуальные особенности субъекта, чем реальную значимость угрозы.  Тревога, по интенсивности и длительности неадекватная ситуации, препятствует формированию адаптационного поведения, приводит к нарушению поведенческой интеграции и всеобщей дезорганизации психики человека. Таким образом, тревога лежит в основе любых изменений психического состояния и поведения, обусловленных психическим стрессом.  Профессор Березин определил тревожный ряд, который представляет существенный элемент процесса психической адаптации:  1) ощущение внутренней напряженности — не имеет ярко выраженного оттенка угрозы, служит лишь сигналом ее приближения, создавая тягостный душевный дискомфорт;  2) гиперестезические реакции — тревога нарастает, ранее нейтральные стимулы приобретают негативную окраску, повышается раздражительность;  3) собственно тревога — центральный элемент рассматриваемого ряда. Проявляется ощущением неопределенной угрозы. Характерный признак: невозможность определить характер угрозы, предсказать время ее возникновения. Часто происходит неадекватная логическая переработка, в результате которой из-за нехватки фактов выдается неправильный вывод;  4) страх — тревога, конкретизированная на определенном объекте. Хотя объекты, с которыми связывается тревога могут и не быть ее причиной, у субъекта создается представление о том, что тревогу можно устранить определенными действиями;  5) ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы — нарастание интенсивности тревожных расстройств приводит субъекта к представлению о невозможности предотвращения грядущего события;  6) тревожно-боязливое возбуждение — вызываемая тревогой дезорганизация достигает максимума, и возможность целенаправленной деятельности исчезает.  При пароксизмальном нарастании тревоги все указанные явления можно наблюдать в течении одного пароксизма, в других же случаях их смена происходит постепенно.  Тревога, несмотря на обилие различных смысловых формулировок, представляет собой единое явление и служит облигаторным механизмом эмоционального стресса. Возникая при любом нарушении сбалансированности в системе “человек-среда”, она активизирует адаптационные механизмы, и вместе с тем при значительной интенсивности лежит в основе развития адаптационных нарушений. Повышение уровня тревоги обуславливает включение или усиление действия механизмов интрапсихической адаптации. Эти механизмы могут способствовать эффективной психической адаптации, обеспечивая редукцию тревоги, а в случае их неадекватности находят свое отражение в типе адаптационных нарушений, которым соответствует характер формирующихся при этом пограничных психопатологических явлений.  Уже упоминавшийся Селье выдвинул весьма интересную гипотезу о том, что старение — итог всех стрессов, которым подвергался организм в течении своей жизни. Оно соответствует “фазе истощения” общего адаптационного синдрома, который в некотором смысле представляет собой ускоренную версию нормального старения. Любой стресс, особенно вызванный бесплодными усилиями, оставляет после себя необратимые химические изменения; их накопление обуславливает признаки старения в тканях. Особенно тяжёлые последствия вызывает поражение мозговых и нервных клеток. Но успешная деятельность, какой бы она не была, оставляет меньше последствий старения, следовательно, говорит Селье, вы можете долго и счастливо жить, если выберете подходящую для себя работу и удачно справляетесь с ней.  Эффективность психической адаптации впрямую зависит от организации микросоциального взаимодействия. При конфликтных ситуациях в семейной или производственной сфере, затруднениях в построении неформального общения нарушения механической адаптации отмечались значительно чаще, чем при эффективном социальном взаимодействии. Также с адаптацией напрямую связан анализ факторов определенной среды или окружения, Оценка личностных качеств окружающих как фактора привлекающего в подавляющем большинстве случаев сочеталась с эффективной психической адаптацией, а оценка таких же качеств как фактора отталкивающего — с её нарушениями.  Но не только анализ факторов окружающей среды определяет уровень адаптации и эмоциональной напряжённости. Необходимо также принимать во внимание индивидуальные качества, состояние непосредственного окружения и особенности группы, в котором осуществляется микросоциальное взаимодействие.    Эффективная психическая адаптация представляет собой одну из предпосылок к успешной профессиональной деятельности.  Важными факторами, улучшающими психическую адаптацию в профессиональных группах, являются социальная сплоченность, способность строить межличностные отношения, возможность открытой коммуникации.  Рассмотрев процесс адаптации нельзя не упомянуть о дезадаптации.  Рассматривая дезадаптацию личности на социально-психологическом уровне, выделяют три основные разновидности дезадаптированности личности (Р.Б.Березин, 1968; А.А.Налгаджян,1968):       а) устойчивая ситуативная дезадаптированность, которая имеет место тогда, когда личность не находит путей и средств адаптации в определенных социальных ситуациях (например, в составе тех или иных малых групп), хотя предпринимает такие попытки - это состояние можно соотнести с состоянием неэффективной адаптации;       б) временная дезадаптированность, которая устраняется с помощью адекватных адаптивных мероприятиях, социальных и внутрипсихических действий, что соответствует неустойчивой адаптации;       в) общая устойчивая дезадаптированность, являющаяся состоянием фрустрированности, наличие которого активизирует становление патологическими защитные механизмы.       Среди проявлений психической дезадаптации отмечают так называемую неэффективную дезадаптацию, которая выражается в формировании психопатологических состояний, невротических или психопатических синдромов, а также неустойчивую адаптацию как периодически возникающие невротические реакции, заострение акцентуированных личностных черт.       Результатом социально-психологической дезадаптации является состояние дезадаптированности личности.       Основу дезадаптированного поведения составляет конфликт, а под его влиянием постепенно формируется неадекватное реагирование на условия и требования среды в форме тех или иных отклонений в поведении как реакция на систематически, постоянно провоцирующие факторы, справиться с которыми невозможно. Началом является дезориентация: человек теряется, не знает как ему поступить в данной ситуации, выполнить данное непосильное требование, и он либо никак не реагирует, либо реагирует первым попавшимся способом. Таким образом, на начальной стадии он как бы дестабилизирован. Через некоторое время эта растерянность пройдет и он успокоится; если такие проявления дестабилизации повторяются довольно часто, то это приводит к возникновению стойкого внутреннего (недовольство собой, своим положением) и внешнего (по отношению к среде) конфликта, который ведет к устойчивому психологическому дискомфорту и, как результат такого состояния, к дезадаптивному поведению.       Этой точки зрения придерживаются многие отечественные психологи (Б.Н.Алмазов,1986; М.А.Аммаскин, 1979; М.С.Певзнер,1995; И.А.Невский, 1981; А.С.Белкин, 1981; К.С.Лебединская,1988 и др.) Авторы определяют отклонения в «поведении через призму психологического комплекса средового отчуждения субъекта, и, следовательно, не имея возможности сменить среду, пребывание в которой тягостно для него самого, осознание своей некомпетентности побуждает субъекта к переходу на защитные формы поведения, созданию смысловых и эмоциональных барьеров в отношении с окружающими, снижению уровня притязаний и самооценки».       В рамках зарубежной гуманистической психологии критикуется понимание дезадаптации как нарушения адаптации - гомеостатического процесса и выдвигается положение об оптимальном взаимодействии личности и среды.       Форма социально-психологической дезадаптации, по их понятиям, такова: конфликт - фрустрация - активное приспособление. По К. Роджерсу дезадаптация - это состояние несоответствия, внутреннего диссонанса, причем главный его источник заключается в потенциальном конфликте между установками "Я" и непосредственным опытом человека.       С позиции онтогенетического подхода к исследованию механизмов дезадаптации особое значение имеют кризисные, переломные моменты в жизни человека, когда происходит резкое изменение его "ситуации социального развития".(Л.С.Выготский, 1983), вызывающее необходимость реконструкций сложившегося типа адаптивного поведения.  ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, КАК НАРУШЕНИЕ АДАПТАЦИИ  В ряде исследований обнаружено, что выгоранию в большей степени подверже­ны «трудоголики» — те, кто полностью поглощен работой, постоянно трудится без отдыха, ежедневно работает с полной самоотдачей и ответственностью, с установ­кой на карьеру, тешит тщеславие в ущерб другим личным интересам и потребнос­тям, чья жизнь заполнена только работой до самозабвения. Наиболее уязвимы те, кто реагирует на стресс по типу *А*:агрессивно, эмоционально-несдержанно, некон­структивно использует конфликтные ситуации, стремится всегда быть первым (ли­дером), нетерпим к любым препятствиям на пути достижения поставленных целей.    Впервые на проблему эмоционального выгорания обратили внимание американ­ские специалисты в связи с созданием и массовым распространением социальных служб. Люди, работающие в области психологической и социальной помощи, по долгу службы обязанные проявлять сочувствие и эмпатию, длительное время кон­тактируют с посетителями и их жизненными проблемами. Обязанность работни­ков этих служб — оказание психологической поддержки: они должны выслушать и поддержать людей, обратившихся за помощью. Несмотря на специальную под­готовку и подбор персонала для социальных служб по определенным критериям, необходимым в этом виде деятельности, руководители служб через некоторое время нередко сталкивались с фактами неудовлетворительной работы сотрудни­ков, прежде всего с жалобами посетителей на их невнимание, равнодушие, чер­ствость, а иногда и грубость. Проведенные исследования привели к обнаружению своеобразного профессионального *«стресса общения»,* который получил название синдрома *«психического выгорания».* Данный синдром стал рассматриваться как стресс-реакция на продолжительные стрессы межличностных отношений (Гри­шина Н. В., 1997).  В начале 70-х гг. XX в. специфическая симптоматика выгорания первоначаль­но была обнаружена исследователями у лиц помогающих профессий: социальных и медицинских работников, работников благотворительных организаций, адми­нистраторов и обслуживающего персонала, учителей, преподавателей. Позже спи­сок профессий, связанных с опасностью «выгорания», был дополнен адвокатами, полицейскими, тюремщиками, политиками, торговым персоналом, менеджерами среднего и высшего звена. Таким образом, «из платы за сочувствие» (Маслач К., 1986) синдром «выгорания» превратился в «болезнь» работников «коммуникативных» профессий, т. е. профессий, предъявляющих высокие требования к пси­хологической устойчивости в ситуациях делового общения.  Специфика данных профессий заключается в большом количестве эмоцио­нально насыщенных и когнитивно сложных межличностных контактов, что тре­бует от специалиста значительного личного вклада в ежедневные профессиональ­ные дела. Кроме этого, в профессиях, ориентированных на работу с людьми, боль­шое значение имеет получение от них необходимой обратной связи (например, благодарность, признание, проявление уважения, информация об изменениях са­мочувствия или о новых планах, касающихся дальнейшего делового взаимодей­ствия, и др.). Одна из причин выгорания, как отмечают исследователи, — отсут­ствие обратной связи от большинства реципиентов или ее негативный характер.  К настоящему времени синдром «выгорания» включает более 100 симптомов. Несмотря на многочисленные публикации по этой проблеме, большинство из них до 1980-х гг. носило описательный характер. Как отметили Б. Перлман и Е. Хартман в 1982 г., только единицы исследователей поднялись выше описательного уровня и представили статистический анализ данных.  Маслач К. и Джексон С. (1981) к наиболее характерным проявлениям синдро­ма «выгорания» относят чувство эмоционального истощения или изнеможения, невозможность работать с полной отдачей сил, дегуманизацию (деперсонализа­цию) как тенденцию к циничности и негативизму по отношению к зависимым лицам (пациентам, клиентам, подчиненным, учащимся), негативное самовоспри­ятие в профессиональном плане (редуцирование личных достижений или обязан­ностей).  В результате проведенного контент-анализа описанных в литературе симпто­мов выгорания Перлман и Хартман предложили следующее определение выгора­ния:  **Выгорание** — это ответ на хронический эмоциональный стресс, включающий три компонента: эмоциональное и/или физическое истощение; снижение рабочей продуктивности; деперсонализацию, или дегуманизацию, межличностных отношений.  Среди наиболее характерных последствий «выгорания» авторы называют: де­формацию Я-концепции (повышение негативизма по отношению к «Я»), гневли­вость, циничность, подозрительность, депрессию, сверхдоверчивость, ригидность и различные формы дезадаптации, которые непосредственно относятся к психо-социальному здоровью личности.  После того как феномен выгорания стал общепризнанным, закономерно воз­ник вопрос о факторах его «риска» — потенциальных «виновниках» развития выгорания. По данным ряда авторов (Форманюк Т. В., 1994), можно выделить три группы переменных, оказывающих определенное влияние на развитие синд­рома «выгорания» в профессиях типа «человек—человек»: личностные, статусно-ролевые и корпоративные (профессионально-организационные).  *К личностным факторам* риска выгорания относятся:  ♦ склонность к интроверсии (низкая социальная активность и адаптированность, социальная несмелость, направленность интересов на внутренний мир и др.);  ♦ реактивность (динамическая характеристика темперамента, проявляюща­яся в силе и скорости эмоционального реагирования);  ♦ низкая или чрезмерно высокая эмпатия (способность постигать эмоцио­нальное состояние других людей, понимать мир их душевных переживаний, сочувствовать и т. п.);  ♦ жесткость и авторитарность по отношению к другим; низкий уровень само­уважения и самооценки (Rodgers, Dobson, 1988).  *Статусно-ролевые факторы* риска выгорания включают:  ♦ ролевой конфликт;  ♦ ролевую неопределенность;  ♦ неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом (самоактуализацией);  ♦ низкий социальный статус;  ♦ ролевые поведенческие стереотипы, ограничивающие творческую активность;  ♦ отверженность в значимой (референтной) группе;  ♦ негативные полоролевые (гендерные) установки, ущемляющие права и сво­боду личности.  Вестерхоузе (Westerhouse, 1979) изучал влияние стажа пребывания в данной должности и ролевого конфликта у 140 молодых учителей, имеющих хорошее образование и работающих в частных школах. Он обнаружил, что значимым фак­тором в предсказании выгорания является не столько наличие ролевых конфлик­тов, сколько частота ситуаций, связанных с ними. В исследовании не выявлено значимой связи между стажем работы учителей и выгоранием.  В сравнительном исследовании преподавателей, которые отождествляли себя либо с «профессионально выгоревшими», либо с «профессионально обновленны­ми», Метц (Metz,1979) обнаружил, что большинство мужчин в возрасте 30-49 лет считали себя «выгоревшими», а большинство женщин того же возраста — «про­фессионально обновленными». «Профессионально обновленные» преподаватели воспринимали административную поддержку и взаимоотношения с сослуживца­ми как значимый источник «обновления» по сравнению с группой считавших себя «выгоревшими».  ЛИЧНОСТЬ ПЕДАГОГА И УЧИТЕЛЬСКИЙ СТРЕСС  Снова в школу!  Личность учителя (ее ценностные ориентации, смыслы, идеалы) характеризуется педагогической направленностью и определяет сущность педагогической деятельности и общения: ради чего трудится учитель, какие он ставит задачи и цели, какие выбирает способы и средства достижения целей и решения задач. Поэтому личность является центральным фактором в труде учителя. Как отмечала Маркова А. К., структура личности учителя включает: - мотивацию личности (направленность личности и ее виды); - свойства личности (педагогические способности), интегральные характеристики личности (педагогическое самопознание, творческий потенциал). "Мотивация личности обусловлена ее направленностью, включающие ценностные ориентации, мотивы, цели, смыслы, идеалы. Направленность личности определяет систему базовых отношений человека к миру и самому себе, смысловое единство его поведения и деятельности, создает устойчивость личности, позволяя противостоять нежелательным влияниям извне или изнутри, является основой саморазвития и профессионализма, точкой отсчета для нравственной оценки целей и средств поведения". В целом в направленности учителя могут быть выделены: гражданская, познавательная и самообразовательная направленность. Педагогическая направленность - это мотивация к профессии учителя, главное в которой действительная ориентация на развитие личности ученика (она не ограничивается любовью к детям). Устойчивая педагогическая направленность - это стремление стать, быть и оставаться учителем, помогающее ему преодолевать препятствия и трудности в своей работе. Направленность личности учителя проявляется во всей его профессиональной жизнедеятельности и в отдельных педагогических ситуациях, определяет его восприятие и логику поведения, весь облик человека. Однако, у учителя этот облик приобретает порой утрированные черты, выражающиеся в излишней назидательности, категоричности суждений, поэтому иногда учителя можно узнать сразу. Известно, что развитию педагогической направленности способствует сдвиг мотивации учителя с предметной стороны его труда на психологическую сферу, интерес к личности учащихся.  Известно, что по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% учителей.  Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. В ходе обучения дети нередко нарушают дисциплину, между ними возникают непредвиденные конфликты, они могут не понимать объяснений учителя и пр. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями. Не всегда удается найти общий язык с родителями по поводу учебы детей, их поведения. Многие педагоги, сталкиваясь с подобными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс, связанный с необходимостью быстро принять ответственное решение. Хорошо известно, как разрушительно на человека действует длительный стресс…  Необходимость все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги и отчаяния повышает внутреннее эмоциональное напряжение, пагубно сказывается на здоровье. Такие заболевания, как гипертония, язва желудка становятся профессиональными заболеваниями учителей. Не случайно в последние годы говорят о синдроме эмоционального выгорания педагога.  Эмоциональное выгорание педагога обусловлено целым рядом факторов. Это и фактическое отсутствие права на ошибку, приводящее к расширению трудового времени за счет работы на дому, и неудовлетворенность профессиональным статусом, и страз потерять работу из-за сокращения рабочих мест, и отсутствие условий для самовыражения и самореализации, и низкая зарплата.  Не секрет, что профессия школьного учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса, превышающего «повседневный» психический потенциал человека. В этой ситуации наибольшую опасность для психики представляют чувства неизвестности, неопределенности и беспомощности, так характерные для современных учителей. Следствием повышенной напряженности труда учителя нередко становится подавленность, апатия, чувство постоянной усталости, а иногда и грубость, несдержанность, оскорбления в адрес учеников. Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках.  **Вывод**  Профессия учителя может быть отнесена к разряду стрессогенных, требующих от него самообладания и саморегуляции. Проявления стресса в работе учителя разнообразны и обширны. Это может быть фрустрированность, тревожность, изможденность, депрессия и эмоциональное опустошение – та цена ответственности, которую платит учитель.  C:\Users\Людмила\Desktop\психолог.jpg  C:\Users\Людмила\Desktop\и-юстрация-вектора-пре-став-ения-йоги-етей-ребенок-е-ая-74728298.jpg  УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ  Существует несколько основных подходов к работе с профессиональным выгоранием. Один из них — это забота о себе и снижение уровня стресса: стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни; получение удовольствия; умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой. Реализации данного подхода способствуют занятия в сенсорной комнате с использованием релаксационных упражнений. Спокойная музыка и медленно меняющиеся расплывчатые световые эффекты действуют на человека успокаивающе и расслабляюще. Яркие светооптические и звуковые эффекты привлекают и поддерживают внимание, используются для зрительной и слуховой стимуляции.  ***Мысленные сценарии***  Если вам предстоит выступить перед публикой, к примеру принять участие в презентации, или прочесть лекцию, или дать интервью, набросайте для себя ряд мысленных сценариев. Начните с самого безупречного варианта. Вообразите, что вы находитесь в отличной форме и все идет так как надо. Затем представьте непосредственный сценарий, когда события развиваются близко к желаемому, но не совсем. Затем вообразите худший из возможных вариантов - вы потерпели полный провал. Обыгрывая все эти сценарии, вы подготавливаете себя к возможной неудаче, к возникновению определенных проблем. После того, как вы рассмотрите все варианты, сконцентрируйте внимание на идеальном. Предоставьте себе возможность исполнить роль ну просто идеально.  ***Внутренний массаж***  Вообразите себе черную доску. Затем представьте, как в левом верхнем углу доски медленно, по одной, появляются буквы вашего имени. Затем постарайтесь увидеть буквы слова "Расслабься", также появляющиеся по одной, но уже в правом верхнем углу. Сделайте незначительную паузу и вновь посмотрите на эти слова. Затем пронаблюдайте, как они проявляются уже строчкой ниже.  ***Магический массаж***  Отчетливо представьте свой мозг внутри головы. Представьте, где он находится - позади глаз, начинаясь от основания черепа.  релаксационное упражнение педагог зрительный  Теперь вообразите, что в природе существует некий палец, обладающий способностью, массируя, снимать любое напряжение.  Начните с массажа наружного слоя вашего мозга.  Сконцентрируйте внимание на восприятии расслабляющего воздействия пальца.  Пусть спадает напряжение.  Позвольте энергии, высвободившейся под воздействием массажа, проникнуть прямо в центр вашего мозга.  Пусть в вас вольется ощущение тепла и звона в ушах.  Массируйте свой мозг слой за слоем начиная с наружного и постепенно проникая вглубь.  Если возникают посторонние мысли, воспринимайте их просто как процессы, протекающие в мозге.  Вообразите, что вы способны массировать любую часть вашего мозга и таким образом избавляться от ненужных мыслей.  После выполнения массажа сразу же наступает чувство полного внутреннего расслабления.  А теперь просто спокойно сидите и наслаждайтесь своими ощущениями.  ***"Мобилизация"***  Цель: Восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.  Необходимое время: 5 мин.  Процедура:  Сделайте глубокий вдох - выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:  1. Я хорошо отдохнул.  2. Мои силы восстановились.  3. Во всем теле ощущаю прилив энергии.  4. Мысли четкие, ясные.  5. Мышцы наполняются жизненной силой.  6. Я готов действовать… Я словно принял освежительный душ.  7. По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада.  8. Делаю глубокий вдох… Резкий выдох. Прохлада.  9. Поднимаю голову (или встаю). Открываю глаза.  Концентрация на медитативном дыхании (дыхательная техника)  Цель: полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.  Необходимое время: 3-5 мин.  Процедура:  Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следить за ним. Говорите себе: "Я чувствую свой вдох…чувствую свой выдох. "  После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.  Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.  ***"Высокая энергия"***  Цель: Заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование.  Необходимое время: 3 мин.  Процедура:  Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь… проглотите ее. Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!  ***"Целительные воспоминания" (зрительная техника)***  Цель: Актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, выведение из депрессивного состояния на уровень позитивного мышления.  Необходимое время: 5 мин.  Процедура:  Сядьте удобно или лягте. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 сек., затем выдохните. Повторите упражнение 3 раза. Возобновите естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствуйте, как расслабляются ваше тело и сознание…Уплывают шум, звуки, лица, проблемы… Все дальше и дальше…  В прошлом с вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали. Одни были значительные, другие - не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни ушедшие часы, минуты, когда вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то, довольны, веселы…Когда были окрылены успехом, достигнутой целью, были на вершине удачи. Переживите заново это счастливое прошлое, увидьте, услышьте и почувствуйте. Не повторяйтесь; не торопитесь, дайте каждому образу возможность появиться вновь.  По окончании сеанса сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности.  ***"Избавление от тревог" (зрительная техника)***  Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.  Необходимое время: 5-10 мин.  Процедура:  Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день… Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам…Оно ярче тысяч солнц… Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!  ***"Хрустальное путешествие" (зрительная техника)***  Цель: Эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций.  Необходимое время: индивидуально.  Процедура:  Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов а наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы…Перед вами озеро… Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду… Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией… За водопадом - грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдете из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.  ***Да - да - да (голосовая техника)***  Цель: Трансформация негативных переживаний в положительные, настройка всего организма на благоприятное восприятие предстоящего события.  Необходимое время: 3-5 мин.  Процедура:  В течение 5-10 мин. постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать "да - да - да" с различными интервалами, интонацией и громкостью.  "Разговор на незнакомом языке" (голосовая техника).  Цель: Очищение сознания, снятие напряжения с артикуляционного аппарата.  Необходимое время: 3-5мин.  Процедура:  Говорите, не задумываясь, любые пришедшие в голову бессмысленные звукосочетания, имитирующие разговорную речь.  Примечание: во время упражнения "выбалтывается" много беспокоящего, скрытого в подсознании.  ***"Медитативное пение" (голосовая техника)***  Цель: освобождение сознания, выход негативных переживаний.  Необходимое время: 3-5 мин.  Процедура:  Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, слегка приоткройте рот и пойте "А-У-М" с разной интонацией.  "Гудение" (голосовая техника)  Цель: освобождение сознания, выход негативных накоплений.  Необходимое время: 3-6 мин.  Процедура:  Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук.  Примечание: при групповом выполнении рекомендуем ведущему отследить общий интонационный фон гудения: он может быть тревожным, напряженным, либо приподнятым, эмоционально положительным.  ***"Антистрессин"***  Цель: расслабленное состояние.  Необходимое время: 15 мин.  Процедура:  Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком "хаааааа". Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: "Я", при выдохе - "расслаблен". Повторите упражнение 5 раз.  В течение дня вы расходуете огромное количество энергии. Дайте возможность каждой мышце, каждой клеточке отдохнуть. Лягте, почувствуйте, как замедляется сознание, нет спешки, нет суеты. Вам никуда не надо идти, ничего не надо делать…Напряжение и огорчения постепенно покидают вас. При каждом вдохе воображайте, что вбираете с себя прелесть расслабления, а каждый выдох представьте себе как избавление от напряжения, усталости, тревоги… Вас омывает ощущение умиротворения и покоя…Все так тихо, так спокойно. Тишина рождает чувство тепла, уверенности… Вы раскованы, вы в полном согласии с самим собой и всем окружающим миром…  Примечание: технику лучше использовать в групповой форме работы под контролем ведущего. Частота пульса до и после упражнения должна отличаться на 10 ударов.  ***"Гора с плеч"***  Цель; Сброс мышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.  Необходимое время: 3 сек.  Процедура:  Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.  ***"Земляничная поляна" (зрительная техника)***  "Сядьте удобно на стуле, закройте глаза. Представьте, что вы мысленно перенеслись на земляничную поляну. Представьте эту земляничную поляну так, как если бы она была перед вами. 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… А теперь мысленно проделайте путь обратно. Возвращайтесь сюда, в эту комнату. Откройте глаза".  Учимся расслабляться — Релаксационные упражнения для педагогов  Существует несколько основных подходов к работе с профессиональным выгоранием. Один из них — это забота о себе и снижение уровня стресса: стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни; получение удовольствия; умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой. Реализации данного подхода способствуют занятия в сенсорной комнате с использованием релаксационных упражнений. Спокойная музыка и медленно меняющиеся расплывчатые световые эффекты действуют на человека успокаивающе и расслабляюще. Яркие светооптические и звуковые эффекты привлекают и поддерживают внимание, используются для зрительной и слуховой стимуляции.  Занятия длительностью 45–60 минут проводятся с небольшими подгруппами по 5–6 человек 1–2 раза в неделю. Количество занятий может варьироваться.  **ЦВЕТЫ**  Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе: греет теплое ласковое солнышко, дует легкий приятный ветерок… Вы находитесь на лугу, покрытом цветами: красными, желтыми, небесно-голубыми. Цветы настолько красивы, что завораживают взгляд. Постарайтесь рассмотреть их повнимательнее. Одни цветы яркие, крупные, другие нежные, хрупкие, некоторые совсем меленькие, есть даже цветы с колючками. У каждого цветка свой неповторимый аромат. Какие-то пахнут медом, какие-то — карамелькой, ванильным мороженым, приятной горчинкой… Какой бы ни был цветок — он неповторим… С высоты птичьего полета кажется, что это совсем не луг, а ослепительной красоты ковер. И каждый цветок, даже самый маленький, находится на своем месте, создавая дивный узор. Не будь его здесь, и узор был бы совсем другим… Представьте себе, что каждый из вас — тоже цветок из этого великолепия… Постарайтесь рассмотреть себя в капельке утренней росы… Что вы за цветок?.. Как вы выглядите?.. Какого цвета?.. Какой аромат от вас исходит?.. Этот луг настолько прекрасен, что постоянно притягивает к себе нежных бабочек, стремительных стрекоз, медлительных божьих коровок… Цветы не только радуют их своей красотой, но и дают возможность спрятаться от палящих солнечных лучей, сильного ветра, от птиц; они щедро делятся своим целебным нектаром… Вы так нужны им… Постарайтесь оставить в своей памяти эти ощущения красоты, нужности кому-либо, единения с другими… Сделайте глубокий вдох… Вернитесь в свой реальный облик. Медленно потянитесь, откройте глаза.  **ЗВЕЗДНАЯ НОЧЬ**  Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе: поздний вечер, вы лежите на мягком, как перина, стоге сена. Ваше тело расслаблено… Вы вдыхаете аромат свежескошенной травы, запах опьяняет и помогает еще больше расслабиться… Откуда-то издалека слышится стрекотание сверчков… Наступает состояние блаженства, абсолютного умиротворения… Вечерний сумрак сменился ночью. Небо без единого облачка. Вот далеко-далеко появилась первая звезда. Вторая. Третья. И с появлением каждой новой звезды стал вырисовываться причудливый рисунок. Все рисунки разные, это может быть и красивый цветок, и корабль, медленно плывущий по волнам, и лицо улыбающегося человека или еще что-то… Какие-то звезды еле-еле видны, до других, кажется, можно достать рукой. Вам легко и приятно… Дышится свободно, и с каждым вдохом тело расслабляется больше и больше… Приятно тяжелеют руки… плечи… живот… ноги… Мышцы лица расслаблены… Так приятно ощущать спокойствие и безмятежность… Вдруг вы видите падающую звезду. Говорят, это к счастью. Она медленно движется по небосклону, увлекая ваш взгляд за собой. Загадайте желание, и пусть оно непременно сбудется… Пусть состояние покоя, безмятежности сохранится до конца дня. Сделайте глубокий вдох… Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза.  **ДИВНЫЙ САД**  Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в самом необыкновенном месте на земле, в дивном саду. Здесь нет суеты, тревоги. Здесь царят безмятежность и спокойствие. Вокруг полно чудес… Вас окружают великолепные цветы, издающие не- обыкновенный аромат. Пригнитесь к одному из них и вдохните его запах — это аромат нежности. Теперь ваша душа будет наполнена нежностью. Двигайтесь дальше по тропинке… К вам подбежал котенок. Он трется у ваших ног и призывно мурлыкает. Возьмите его на руки и погладьте. Как приятно чувствовать теплый, пушистый комочек в своих руках! Ваше сердце наполняется лаской. Вот котенок спрыгнул с ваших рук и исчез. Вы идете дальше… Перед вами дерево, на котором созрели диковинные фрукты, они такие сочные, спелые. Вы не в состоянии удержаться от соблазна попробовать один фрукт, ведь он созрел именно для вас. Вы откусываете маленький кусочек и чувствуете очень приятный вкус. Ваша душа наполняется щедростью, которой поделилось с вами это необыкновенное дерево. Вот вы подошли к беседке, увитой растениями. Присядьте на скамью, отдохните. Вокруг летают бабочки, поют диковинные птицы. Насладитесь этой красотой… Перед вами на столе стоит кувшин. Для вас в нем припасен нектар мудрости. С каждым глотком ваш разум наполняется мудростью. Вы идете дальше. И вот вашему взору открывается водоем. Вода в нем прозрачная и теплая-теплая. Вам так хочется окунуться в нее. Вы с удовольствием входите в воду и ощущаете, как она делится с вами своим спокойствием… Накупавшись вдоволь, вы выходите из воды, и солнышко нежно ласкает вашу кожу своими лучами. Оно дарит вам свою любовь. Вы чувствуете радость, удовлетворение от этой прогулки. Ваше сердце, душа, разум наполнены нежностью, лаской, щедростью, мудростью, спокойствием, любовью… Пора возвращаться. Медленно пройдите весь путь через сад обратно… В конце садовой тропинки лежит мешочек. Возьмите его, развяжите веревочку. В нем находится то, чего вам недоставало для полного счастья… Пусть все то, чем поделился этот дивный сад, останется с вами. Сделайте глубокий вдох. Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза.  **ПОЛЕТ**  Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Вообразите себя птицей, большой или маленькой. Главное, что вы свободная птица. Вы делаете взмах крыльями, еще один и еще и летите. Вы чувствуете, как теплый ветерок нежно овевает ваше тело. Еще один взмах — и вы парите над землей, широко расправив крылья. Рассмотрите, что находится вокруг вас. Почувствуйте удовольствие от полета… Ваш полет подошел к концу. Вы медленно снижаетесь. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить, летая над землей. Вот вы мягко коснулись земли. Вернитесь в свой реальный облик. Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.  **ПУТЕШЕСТВИЕ НА ОБЛАКЕ**  Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Оно спустилось с небес и ждет вас. Прыгните на него. Облако белое и нежное, похожее на мягкую гору из пушистых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваше лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо… Теперь вы снова на своем белом облаке, и оно доставляет вас назад, на ваше место. Спуститесь с облака и понаблюдайте, как оно медленно тает в воздухе. Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.  **ЛЕСНАЯ ПРОГУЛКА**  Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Представьте себе лето, вы идете по лесной тропинке. По обе стороны вас окружают разнообразные деревья, под ногами разнотравье, полевые цветы. Воз- дух наполнен необыкновенным ароматом свежести. Вы дышите глубоко и наслаждаетесь прогулкой… Вокруг порхают бабочки, слышно приятное пение птиц. Вы идете размеренным шагом, вам никуда не надо спешить… Лесная тропинка вывела вас на поляну, залитую солнечным светом. Здесь так хорошо, здесь вы можете делать все, что захотите. Можете полежать в мягкой траве с закрытыми глазами, наслаждаясь звуками природы. Можете собирать цветы. А можете даже побегать. Пусть ваше воображение подскажет вам, что делать… Прогулка подошла к концу. Вам пора возвращаться. Пройдите весь путь обратно. Постарайтесь оста- вить в своей памяти приятные воспоминания. Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.  **ТРОПИЧЕСКИЙ ОСТРОВ**  Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Представьте себе, что вы оказались на прекрасном волшебном острове. Это может быть место, где вы однажды побывали, которое видели на картинке, или любое другое, нарисованное вашим воображением. На этом острове происходит все так, как хочется именно вам. Здесь водятся животные, которых любите вы, растут цветы, которые вам нравятся. Здесь вы можете делать все, что захотите. Можете просто лежать на пляже, слушая шум прибоя. Можете гулять по острову, исследуя его красоты. Дайте волю своему воображению… Вот к берегу причалил корабль. Вам пора воз- вращаться. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить от этого путешествия… Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.  **ВОДОПАД**  Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Представьте себе жаркий летний день. Вы идете по лесной тропинке, вдыхаете аромат разнотравья, слушаете пение птиц… И вот вы слышите необычный звук. Вам интерес- но, что это, и вы идете на этот звук. И неожиданно перед вами появляется водопад. Несмотря на палящую жару, воздух здесь свежий. Капли воды попадают вам на лицо, руки… Вы делаете робкие шаги в воду и становитесь под водопад. Вода чистая и теплая. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам, ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Постойте немного под водопадом — пусть вода омоет ваше лицо, тело, унесет все тревоги, неприятности, усталость… Вы чувствуете легкость во всем теле. Выйдите из водопада, пусть солнце согреет и обсушит вас… Пора возвращаться обратно. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить от этого путешествия… Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.  **ФАНТАЗИЯ**  Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным. И вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта. Теперь представьте, что вы оказались в том месте, где вам очень хорошо, где вы счастливы. Как можно лучше представьте себе это место… Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.  **ХУДОЖНИКИ**  Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным. И вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта. Теперь представьте себя художником. Сейчас совершенно не важно, умеете вы рисовать или нет. Вы- берите те краски, которые приятнее всего для ваших глаз, и нарисуйте картину, которая поможет вам рас- слабиться… Окиньте взором вашу картину. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя и расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.  **ПУТЕШЕСТВИЕ НА БЕЛОСНЕЖНОЙ ЯХТЕ**  Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным, и вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта. Теперь представьте, что вы идете по пустынному пляжу. Теплый ветер овевает ваше лицо, вы вдыхаете свежий морской воздух. Вам легко и спокойно… Вы подходите к самому берегу, перед вами появляется белоснежная яхта. Вы поднимаетесь на борт. Вы — капитан этой яхты, и сейчас вы плывете туда, где вам очень хорошо, где вы счастливы… Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.  **ПУСТЫННЫЙ ПЛЯЖ**  Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным. И вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта. Теперь представьте, что вы идете по пустынному берегу водоема. Может быть, это морской берег, может, берег реки или озера. Греет ласковое солнышко, дует приятный ветерок. Вы дышите легко и спокойно… Ноги приятно утопают в теплом песке. Вы набираете песок в ладони и смотрите, как он медленно просачивается между пальцев… Представьте, как вы удобно расположились на пляже. Волны тихо набегают на берег. А высоко-высоко плывут легкие, воздушные облака. Пусть ваше воображение нарисует вам ту картинку, которая поможет вам расслабиться и отдохнуть… Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.  **ВРЕМЯ ГОДА**  Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным. И вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта. Теперь представьте себе то время года, которое для вас является самым приятным. Может быть, ваше воображение нарисует вам теплый летний денек, может, золотую осень, тихо падающий снег, а может быть, первые весенние цветы… Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.  **ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**   1. *Александровский Ю. А.* Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М., *1976.* 2. *Газета «Школьный психолог» №4, февраль 2006* 3. *Газета «Школьный психолог» №9, май 2007* 4. *Зимняя И.А.* Педагогическая психология: учебник для ВУЗов. – М.: Логос, 2005 5. *Кузьмина Н.В.* Профессионализм личности учителя и мастера производственного обучения. М.: «Высшая школа», 1990 6. *Леви В.* Искусство быть другим. М. 1980 7. *Маркова А.К*. Психология профессионализма, М. 1996 8. *Носкова О.Г.* Психология труда: Учебное пособие для студентов ВУЗов/Под ред.Климова Е.А. М.: Академия, 2004 9. *Никифоров Г.*С. Психология здоровья – СПб.: Питер, 2006г. 10. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности:/под ред.Г.С.Никифорова. СПб.: Речь, 2001г. 11. *Реан А.А.* Психодиагностика личности в педагогическом процессе. – СПб.: ЛГОУ, 1996г. 12. *Реан А.А*. Практическая психодиагностика личности: Учебное пособие. – СПб.: изд-во С.-Петербургского университета, 2001г. 13. *Реан А.А. Коломинский Я.Л.* Социальнаяпедагогическая психология. СПб.:ПитерКом, 1999 14. *Реан А.А.* Психология адаптации личности 15. *Рыданова И.И.* Педагогические конфликты: пути преодоления: Учебное пособие для студентов педагогических спеуиальностей. – Минск, 1998 16. *Семенова Е*. Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов. – М., 2000   ***C:\Users\Людмила\Desktop\atuZitU4RYE.jpg***  Автор журнала:  педагог-психолог МБОУ «СОШ №12»  Л.Н.Карманова |