

**Принята**

на Общем собрании работников  
МАДОУ детский сад  
«Солнышко» с. Юмагузино  
протокол № 1 от 15.01.2020 года  
Председатель Латыпова Г.М.

**Согласована**

Председатель профсоюзной организации  
МАДОУ детский сад «Солнышко» с.  
Юмагузино Гайсина Р.И.  
15.01.2020г.



**Утверждена**

Приказом № 73 от 15.01.2020 года  
Заведующий МАДОУ детский сад  
«Солнышко» с. Юмагузино  
Латыпова Г.М.



## **Программа**

по поддержке здорового образа

жизни сотрудников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад «Солнышко» с.Юмагузино муниципального района  
Кугарчинский район Республики Башкортостан



**«Здоровый сотрудник - успешный коллектив»**

## Содержание

|                                                           |       |
|-----------------------------------------------------------|-------|
| <b>I. Целевой раздел</b>                                  |       |
| 1.1.Пояснительная записка                                 | 3     |
| 1.2.Законодательно-нормативное обеспечение программы      | 5     |
| 1.3.Цели и задачи реализации Программы                    | 6     |
| 1.4.Принципы реализации Программы                         | 7     |
| <b>II. Содержательный раздел</b>                          |       |
| 2.1.Основные направления деятельности                     | 8     |
| 2.2. Содержание Программы                                 |       |
| <b>III. Организационный раздел</b>                        |       |
| 3.1.Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы          | 17    |
| 3.2.Оценка эффективности реализации мероприятий Программы | 18    |
| 3.3.Планируемые результаты освоения Программы             | 19    |
| <b>IV. Приложения</b>                                     |       |
| Тренинг для педагогов «Свети, но не сгорай!» и т.д.       | 20-54 |



## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Здоровье – неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны. По данным ВОЗ в 60 % случаев неинфекционные заболевания являются причиной нетрудоспособности, инвалидности и смерти человека.

Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) и профилактики неинфекционных заболеваний (НИЗ) постоянно находятся в поле зрения международных и национальных организаций, ответственных за здоровье и благополучие населения.

Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни человека являются:

- низкая физическая активность,
- нерациональное питание,
- избыточная масса тела,
- курение,
- злоупотребление алкоголем,
- неумение справляться со стрессами



Данные факторы поддаются управлению, через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

В «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года», обозначены основные направления государственной политики РФ в сфере охраны здоровья населения. В п. 1 «Общие положения» Стратегии отмечено «вклад профилактических мероприятий, направленных на уменьшение распространенности факторов риска, обуславливает не менее 50% успеха значимого снижения смертности населения. Увеличение числа граждан, приверженных здоровому образу жизни, создание

необходимых условий для снижения факторов негативно влияющих на здоровье, коррекция поведенческих факторов риска приводят к существенному снижению индивидуального и популяционного риска неинфекционных заболеваний».

Профессия «педагог» - стоит в группе риска по восприимчивости к синдрому эмоционального выгорания. ДОО несет ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья сотрудников. Но кроме этого сами сотрудники учреждения обязаны владеть теоретическими и практическими знаниями в области здоровьесбережения, т.к. опосредовано они также участвуют в решении проблем общественного здоровья в качестве «учителя» для получателей услуг.

Руководство муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Солнышко» с.Юмагузино муниципального района Кугарчинский район Республики Башкортостан поддерживает идею здорового образа жизни и заинтересовано в развитии диалога с сотрудниками, через их вовлечение в мероприятия, поддерживающие их физический тонус, развитие двигательной активности, а также направленных на укрепление корпоративных связей и сплочение коллектива.

Трудовой коллектив состоит из сотрудников, каждый из которых является личностью с определенным образовательным уровнем, жизненным опытом и личностными ценностями. Совместно с медицинским персоналом детского сада были выявлены потенциальные факторы риска (эмоциональное выгорание, низкая физическая активность и прочее), разработаны целенаправленные рекомендации по здоровьесбережению сотрудников, что и нашло свое отражение в программе «Здоровый сотрудник – успешный коллектив».

Программа по поддержке здорового образа жизни разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления сотрудников. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 3 лет.



*Участники программы:*

- сотрудники и руководство учреждения;
- социальные партнеры.

*Сроки реализации:*

Срок реализации Программы 2020 – 2023 г.г.

## **1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы**

Организация работы по профилактике заболеваний и пропаганде здорового образа жизни в муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Солнышко» с.Юмагузино муниципального района Кугарчинский район Республики Башкортостан регламентируется следующей нормативной базой:

Указ Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 года №1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»;

Федеральный Закон №52-ФЗ от 30.03.1999 г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании»;

Федеральный Закон №38-ФЗ от 30.03.1995 г. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)»;

Постановление Правительства РФ от 1 декабря 2004 г. N 715 "Об утверждении Перечня социально значимых заболеваний и Перечня заболеваний, представляющих опасность для окружающих";

Федеральный Закон №157-ФЗ от 17.09.1998 г. «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»;

Федеральный Закон №329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Рекомендация 2010 года о ВИЧ/СПИДе и сфере труда (№ 200) и Свод практических правил МОТ по вопросу «ВИЧ/СПИД и сфера труда» (2001 год), Группа технической поддержки по вопросам достойного труда и Бюро МОТ для стран Восточной Европы и Центральной Азии. – Москва: МОТ, 2013;

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 544-н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;

Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Солнышко» с.Юмагузино  
Муниципального района Кугарчинский район Республики Башкортостан  
коллективный договор муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад «Солнышко» с.Юмагузино муниципального района Кугарчинский район Республики Башкортостан на 2020-  
2023 годы;  
правила внутреннего распорядка для работников МАДОУ детский сад «Солнышко» с. Юмагузино.

### **1.3. Цель и задачи реализации Программы**

*Цель Программы:* содействие здоровьесбережению сотрудников учреждения.

*Основные задачи Программы:*

1. Вовлечение сотрудников в мероприятия спортивной направленности, формирование и развитие коммуникативных компетенций,
2. Содействие здоровьесбережению сотрудников, через организацию регулярных занятий физической культурой.
3. Информирование сотрудников, повышение уровня их знаний по снижению рисков заболеваний и последствий вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни.
4. Профилактика эмоционального выгорания и профессиональных стрессовых ситуаций у сотрудников, укрепление стрессоустойчивости, обучение основам навыкам самообладания и рефлексии.
5. Внедрение цикла образовательно-просветительских программ, направленных на приобретение сотрудниками знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, формирование культуры здоровья;
- 6.обеспечение сотрудникам условий работы, отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям, комплекса лечебно-профилактических мероприятий, направленных на оздоровление сотрудников

#### 1.4. Принципы реализации Программы

- ✚ Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- ✚ Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие сотрудников и медицинских работников ДОО.
- ✚ Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- ✚ Принцип комплексности и интегративности - включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- ✚ Принцип связи теории с практикой формирует умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- ✚ Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- ✚ Принцип коммуникативности помогает воспитать потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- ✚ Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.
- ✚ Принцип культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится.
- ✚ Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.
- ✚ Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.
- ✚ Принцип достаточности можно охарактеризовать как формулу «*все хорошо в меру*».
- ✚ Принцип «*не навреди!*».

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Основные направления деятельности**

Стратегия Программы по поддержке здорового образа жизни сотрудников МАДОУ детский сад «Солнышко» с. Юмагузино определяются целью и включают стратегии, направленные на работу с сотрудниками, и стратегии, направленные на создание и развитие соответствующей инфраструктуры. Стратегии, направленные на работу с сотрудниками, – поощрение и поддержка работников к здоровому образу жизни. Предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения.

Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

- 1) снижение потребления алкоголя
- 2) отказ от курения
- 3) здоровое питание
- 4) физическая активность
- 5) социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом).

*Основные направления деятельности*

- Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: проведение корпоративных спортивных мероприятий, организация информирования сотрудников, организация активного отдыха сотрудников, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале).
- Организация базовых условий для поддержания здоровья: профилактика социально-опасных заболеваний ВИЧ/СПИД, гепатит, туберкулез, проведение вакцинации, обеспечение горячим питанием и качественной питьевой водой.
- Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции, беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте, в корпоративном издании.
- Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия направленные на формирование здорового образа жизни.



## 2.2. Содержание Программы

Программа рассчитана на 2 года при проведении с сотрудниками теоретических и практических занятий. Количество слушателей определяется их **мотивацией**.



| РАБОТНИК                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | РАБОТОДАТЕЛЬ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● Здоровье – ценность</li><li>● Создание условий для повышения мотивации и работоспособности</li><li>● Повышение информированности о принципах здорового образа жизни</li><li>● Эффективная диагностика</li><li>● Знание норм – артериального давления, потребления пищи, физических нагрузок, рабочего времени и т. д.</li><li>● План мероприятий по борьбе с вредными привычками</li><li>● Навыки психогигиены</li><li>● Активное долголетие</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Убедительные доказательства того, что меры по прекращению курения, направленные на отдельных курильщиков, увеличивают вероятность, что курильщики бросят курить</li><li>● Убедительные доказательства того, что многокомпонентные вмешательства, направленные на физическую активность и/или питание, эффективны в повышении уровня физической активности, здорового питания и профилактике ожирения</li><li>● Эффективность мероприятий физической активности, направленных на предотвращение скелетно-мышечных нарушений, таких как боль в пояснице</li><li>● Эффективность мероприятий – системный или комплексный подход предотвращения и контроля стресса на рабочем месте</li></ul> |

Работа в МАДОУ детский сад «Солнышко» с. Юмагузино по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой и массовым спортом предполагает организацию мероприятий согласно перспективному планированию блоков.

### Блок информационно-мотивационный «Если хочешь, значит сможешь!»

- содействие уменьшению поведенческих факторов риска, мотивация к ведению здорового образа жизни;
- доступность повседневной физической активности и занятий физической культурой и спортом;
- информирование сотрудников о факторах, влияющих на здоровье, а также мотивации к ведению здорового образа жизни
- пропаганда здорового образа жизни (специализированные стенды с информацией о вредных привычках, социально опасных заболеваниях и пр.).



| № п/п | Направление работы         | Содержание работы                                                                                                                                                                              | Сроки               | Исполнители                                 |
|-------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------|
| 1.    | Нормативно-правовое        | Разработка перспективного плана информационно – мотивационного блока «Если хочешь, значит сможешь!»                                                                                            | Январь 2020 г.      | Старший воспитатель, педагоги и специалисты |
|       |                            | Заключение договоров о сотрудничестве с социумом                                                                                                                                               | Январь 2020, 2023 г | Заведующий ДОО                              |
|       |                            | Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового образа жизни и проблеме инфицирования социально-значимыми заболеваниями                                                 | 2020-2023г          | Педагог - психолог                          |
| 2.    | Информационно-методическое | Обзор и выставки новинок литературы по вопросам формирования жизненной позиции и вредных привычек.                                                                                             | 1 раз в полугодие   | Старший воспитатель                         |
|       |                            | Анкеты: «Что вы знаете о вирусных гепатитах?» «Туберкулез. Что это?», «Анкета для тестирования уровня информированности населения о ВИЧ-инфекции/СПИД», «Вы и курение», «Отношение к алкоголю» | 1 раз в квартал     | Медсестра                                   |

| №<br>п/п | Направление<br>работы        | Содержание работы                                                                                                                                                                                                                             | Сроки             | Исполнители                                                    |
|----------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------|
|          |                              | Разработка памяток: «Памятка членам семьи больного туберкулезом», «Флюорографическое обследование легких - метод профилактики туберкулеза», «Вред алкоголя», «Не прожигай свою жизнь»                                                         | 2019-2020г        | Медсестра, Педагоги<br>ДОО                                     |
|          |                              | Формирование видеотеки по профилактике социально-значимых заболеваний, вредных привычек                                                                                                                                                       | 2019-2020г        | Сотрудники ДОО                                                 |
|          |                              | Разработка и ведение закладки на сайте ДОО «Здоровый сотрудник - успешный коллектив»                                                                                                                                                          | ежемесячно        | Заведующий                                                     |
|          |                              | Разработка и обновление информационного стенда «Здоровый образ жизни»                                                                                                                                                                         | 1 раз в квартал   | Медсестра                                                      |
| 3.       | Практическая<br>деятельность | Конкурс плакатов: «Стоп СПИД», «Я выбираю жизнь без гепатита», «Здоровые привычки», «Нет туберкулезу!»                                                                                                                                        | 1 раз в полугодие | Председатель профсоюза                                         |
|          |                              | Организация тренингов «Умей сказать: «НЕТ!», «Мои ценностные ориентиры»                                                                                                                                                                       | 2019-2020         | Педагог - психолог                                             |
|          |                              | Организация и проведение лекций с представителем ЦРБ с. Мраково «ВИЧ-инфекция Пути заражения. Принципы профилактики ВИЧ-инфекции»; «Туберкулез и его профилактика»; «Вирусные гепатиты и их профилактика», «Нет табакокурению и алкоголизму!» | 1 раз в полугодие | Врачи ЦРБ                                                      |
|          |                              | Фотомарафон по профилактике зависимостей «Живи ярко!»                                                                                                                                                                                         | Ноябрь, 2020      | Заведующий ДОО                                                 |
|          |                              | Просмотр видеофильмов, социальных роликов по пропаганде здорового образа жизни и организация последующей рассылки на электронный почты сотрудников                                                                                            | 1 раз в полугодие | Педагог – психолог,<br>старшая медсестра,<br>учитель - логопед |

### Блок профилактический «Ступени здоровья»

- проведение вакцинации (профилактические прививки)
- организация медицинских осмотров (по графику);
- освещение значимых событий, проведенных в учреждении/ совместно с социальными партнерами;
- организация горячего питания;
- обеспечение питьевого режима сотрудников;
- организация первичного консультирования врача-терапевта;
- проведение тренингов и семинаров по профилактике психо-эмоционального выгорания сотрудников;
- проведение занятий по психологической разгрузке в сенсорной комнате и в уголке отдыха



| № п/п | Направление работы         | Содержание работы                                                                                                                                           | Сроки               | Исполнители                               |
|-------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------|
| 1.    | Нормативно-правовое        | Разработка перспективного плана профилактического блока «Ступени здоровья»                                                                                  | Январь 2020 г.      | Старшая медсестра, педагоги и специалисты |
|       |                            | Заключение договоров о сотрудничестве с социумом                                                                                                            | Январь 2020 -2023гг | Заведующий ДОО                            |
|       |                            | Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового питания, вакцинации и витаминизации, а так же психологического состояния сотрудников | 2020-2023г          | Старшая медсестра, педагог - психолог     |
| 2.    | Информационно-методическое | Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физического и психического здоровья.                                                                        | 1 раз в полугодие   | Старший воспитатель                       |
|       |                            | Анкеты: «Что вы знаете о правильном питании?» «Витамины. Что это?», «Анкета для тестирования уровня эмоционального выгорания», «Вы и вакцинация»            | 1 раз в полугодие   | Старшая медсестра, старший воспитатель    |

| №<br>п/п | Направление<br>работы     | Содержание работы                                                                                                                                                                            | Сроки             | Исполнители            |
|----------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|
|          |                           | Разработка памяток: «Гигиена нервной системы» «Вакцинация – вред или польза?», «Пищевые добавки в питании человека» «Синдром эмоционального выгорания – что это?»                            | В течение периода | Педагоги ДОО           |
|          |                           | Формирование видеотеки по профилактике нервных состояний, вредного питания                                                                                                                   | 2020г             | Сотрудники ДОО         |
|          |                           | Разработка и обновление информационного стенда «Медицина для здоровья»                                                                                                                       | 1 раз в квартал   | Старшая медсестра      |
| 3.       | Практическая деятельность | Мероприятия по психологической разгрузке в зоне отдыха<br>Посещение сенсорной комнаты                                                                                                        | Еженедельно       | Педагог - психолог     |
|          |                           | Конкурс плакатов: «Мобильная связь и компьютерная зависимость», «Витамины и продукты, которые их содержат», «Чистая вода – источник жизни», «Профилактика нервно – психических расстройств!» | 1 раз в полугодие | Председатель профсоюза |
|          |                           | Организация консультаций со специалистами ЦРБ . с. Мраково (терапевт, невролог)                                                                                                              | ежегодно          | Врачи ЦРБ              |
|          |                           | Организация ежегодных профосмотров сотрудников                                                                                                                                               | ежегодно          | Старшая медсестра      |
|          |                           | Реализация программы по формированию адаптивного копинг – поведения у сотрудников для профилактики синдрома эмоционального выгорания «Свети, но не сгорай!»                                  | Сентябрь - май    | Педагог - психолог     |
|          |                           | Проведение вакцинации сотрудников в осеннее-зимний период                                                                                                                                    | 1 раз в год       | Медсестра, врачи ЦРБ   |
|          |                           | Обеспечение работников чистой питьевой водой и горячим питанием                                                                                                                              | ежедневно         | Медсестра, завхоз      |

| №<br>п/п | Направление<br>работы | Содержание работы                                                                                                                                                                                  | Сроки             | Исполнители                                            |
|----------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|
|          |                       | Организация и проведение лекций «О здоровом питании замолвите слово»<br>«Питание после 40», «Зарядка для мозга» «Польза зеленых коктейлей»<br>«Дыхание – основа релаксации», «Гимнастика для глаз» | 1 раз в квартал   | Медсестра, педагог<br>- психолог                       |
|          |                       | Фотоконкурс по здоровому питанию «Фаст – фуд – еда фантом»                                                                                                                                         | сентябрь, 2020г   | Заведующий ДОО                                         |
|          |                       | Просмотр видеофильмов, социальных роликов о физическом и психическом здоровье, здоровом питании.                                                                                                   | 1 раз в полугодие | Педагог – психолог,<br>медсестра, учитель<br>- логопед |





### Блок активизирующий «Физкультура и спорт»



- вовлечение сотрудников в активную деятельность, через проведение занятий по физкультуре, проведение спортивных мероприятий;
- формирование командообразующих качеств личности,
- профилактика и предупреждение профессиональных заболеваний
- участие в сдаче ГТО

| № п/п | Направление работы         | Содержание работы                                                                 | Сроки          | Исполнители                                             |
|-------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------|
| 1.    | Нормативно-правовое        | Разработка перспективного плана активизирующего блока «Физкультура и спорт»       | Январь 2020 г. | Инструктор по физической культуре                       |
|       |                            | Заключение договоров о сотрудничестве с социумом                                  | 2020 г         | Заведующий ДОО                                          |
|       |                            | Анкетирование, социологические опросы работников по физической культуре и спорта  | 2020-2021г     | Инструктор по физической культуре<br>педагог - психолог |
| 2.    | Информационно-методическое | Разработка программ по различным видам физической деятельности                    | 2020-2021г     | Инструктор по физической культуре                       |
|       |                            | Проведение информационно-просветительских мероприятий с работниками детского сада | 2020-2023г     | Инструктор по физической культуре<br>педагог - психолог |

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Направление<br/>работы</b> | <b>Содержание работы</b>                                                                                                                                         | <b>Сроки</b>                   | <b>Исполнители</b>                                 |
|------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------|
|                  |                               | Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физической активности.                                                                                           | 1 раз в полугодие              | Старший воспитатель                                |
|                  |                               | Лекции: «Оптимальная физическая нагрузка - залог здоровья и красоты», «В чем польза бассейна и чему способствует плавание», «Целительная зона – здоровое сердце» | 1 раз в квартал                | Медсестра,<br>инструктор по<br>физической культуре |
|                  |                               | Разработка памяток: «Настоящий спорт - не возле телевизора», «10 причин заняться спортом», «Нормы ГТО», «Ежегодный профосмотр»                                   | 2020-2021г                     | Педагоги ДОУ                                       |
|                  |                               | Формирование видеотеки по физической активности сотрудников                                                                                                      | 2020-2022г                     | Сотрудники ДОУ                                     |
| 3.               | Практическая<br>деятельность  | Организация дней здоровья «Мы за здоровый образ жизни»                                                                                                           | 1 раз в квартал                | инструктор по<br>физической культуре               |
|                  |                               | Организация соревнований по волейболу<br>Экскурсий, турпоходов на природу                                                                                        | 1 раз в год<br>(летний период) |                                                    |
|                  |                               | Реализация программы по саада – йоге для взрослых «Жизнь без стресса»                                                                                            | 3 квартал 2020<br>года         | Музыкальный<br>руководитель                        |
|                  |                               | Участие в сдаче норм ГТО                                                                                                                                         | Ежегодно                       | Заведующий                                         |
|                  |                               | Реализация программы по аэробике «Гимнастика и мы»                                                                                                               | 2020 год<br>(по четвергам)     | инструктор по<br>физической культуре               |



| №<br>п/п | Направление<br>работы | Содержание работы                                                                                          | Сроки          | Исполнители                       |
|----------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|
|          |                       | Утренняя гимнастика                                                                                        | Ежедневно      | инструктор по физической культуре |
|          |                       | Посещение бассейна в с. Таваканово и с. Мраково                                                            | По графику     | инструктор по физической культуре |
|          |                       | Организация посещения ФОКа «Иртюбяк» (тренажерный зал, катание на коньках)                                 | Каждый вторник | инструктор по физической культуре |
|          |                       | Организация участия сотрудников в сезонных видах спорта (Скандинавская ходьба, бег на лыжах, велоспорт)    | В течение года | инструктор по физической культуре |
|          |                       | Организация занятий в спортивном зале и на спортивной площадке детского сада (ОРУ, дыхательная гимнастика) | Каждая пятница | инструктор по физической культуре |

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы

*Материально-технические условия* для оздоровления сотрудников МАДОУ детский сад «Солнышко» с. Юмагузино: физкультурный зал, спортплощадка, спортивные уголки в группах, оборудованные игровые участки на территории с учетом сезонных и погодных изменений в природе, облучатель ультрафиолетовый кварцевый, облучатель-рециркулятор бактерицидный, для обеспечения работников чистой питьевой водой приобретены кулеры.

В МАДОУ детский сад «Солнышко» с. Юмагузино оборудован медицинский блок: медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор (детский). Условия самостоятельной медико-санитарной части для осмотра работников ДОО предоставлены согласно договора с ЦРБ с. Мраково.

Детский сад оборудован пищеблоком для приготовления горячего питания (диетического) в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях.

Условия для приема пищи сотрудниками ДОО созданы следующим образом:

- в групповом помещении - для педагогов и учебно-вспомогательного персонала (должностные обязанности педагога – демонстрировать правила приема пищи детям);
- в отдельных помещениях на первом этаже здания ДООУ - для обслуживающего персонала.
- в отдельном помещении пищеблока – для работников пищеблока.

#### *Кадровые условия:*

- профилактические и оздоровительные мероприятия Программы осуществляют опытные специалисты детского сада, реализующие творческие и инновационные подходы к организации образовательной деятельности по физическому развитию и оздоровлению всех участников образовательных отношений: педагог-психолог, инструктор по физической культуре, медицинская сестра; медицинские, профилактические осмотры взрослых и детей осуществляют сотрудники ЦРБ с. Мраково и с. Юмагузино.

### **3.2. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы**

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности:

- + отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка),
- + внедрение социальных технологий/ моделей/ методик,
- + развитие взаимодействия с партнерами, в т.ч. заключение договоров/благотворительная помощь,
- + динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни,
- + доступность и актуальность информирования сотрудников.

На основании анализа полученных показателей, Программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды учреждения, положительную динамику отказа от вредных привычек.

Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсами.

### **3.3.Планируемые результаты освоения Программы**

*Здоровьесбережение сотрудников:*

- обеспечение оптимального тренировочного эффекта касательно повышения функционального состояния организма;
- восстановление работоспособности, предупреждение переутомления;
- повышение общего иммунитета организма.
- повышение личностного и профессионального роста сотрудников;
- устранение эмоционального синдрома выгорания у сотрудников;
- внедрение социального -психологического сопровождения профессиональной деятельности у сотрудников;
- развитие стрессоустойчивости;
- владение навыкам релаксации.

*Развитие корпоративной культуры в учреждении:*

- формирование благоприятного психологического климата в учреждении;
- улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе сотрудников

*Повышение уровня профессиональных компетенций сотрудников:*

- развитие потребности в профессиональном самообразовании, саморазвитии, профессиональномсамосовершенствовании, раскрытии творческого потенциала;
- повышение эффективности реализации профессиональных задач;
- приобретение необходимых в реализации профессиональной деятельности знаний, умений, навыков, а также развития профессионально важных личностных качеств.

## IV. Приложения

### Приложение № 1

#### *Тренинг для педагогов «Свети, но не сгорай!»*

Цель:

- Знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками
- Определение своего отношения к профессии, вычленение проблемности в распределении психической энергии.
- Анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью. Анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов проф.деятельности, направлений роста.
- Снятие напряжения за счет высказывания накопившихся негативных эмоций, получение психологической поддержки.

Материалы и оборудование:

- Маркерная доска или ватманы для записи собранной информации
- Маркеры, фломастеры, цветные карандаши
- Бумага А4 (белая и тонированная)

#### **Ход занятия:**

*Ведущий:* Сегодня мы:

- продолжим знакомство с таким явлением, как профессиональное выгорание в педагогической среде;
- вспомним симптомы его проявления;
- разберемся в себе, поймем, насколько велик наш запас прочности в отношении стрессовых факторов;
- найдем способы противостоять этим факторам;
- рассмотрим примеры упражнений по повышению эмоционального тонуса.

Давайте начнем занятие с приветствия.

#### **1. Упражнение «Приветствие по кругу».**

*Ведущий:* Я предлагаю Вам закрыть глаза и мысленно сформулировать позитивное послание. Сейчас я дотронуся до того, кто сидит слева от меня. Он примет мое приветствие и с закрытыми глазами точно таким же образом дотронется до своего соседа, передавая привет ему, и так далее, пока мое приветствие опять ко мне не вернется, только уже, с другой стороны.

*Ведущий:* Каждый из вас получил заряд положительной энергии, и я предлагаю перейти к выполнению, следующему заданию.

#### **2. Упражнение «Баланс реальный и желательный»**

Предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).

В другом круге – их идеальное соотношение. Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось? Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?

От кого или от чего это зависит?

### **3. Упражнение «Я – дома, я – на работе».**

Разделить лист пополам. Составить 2 списка определений “Я – дома”, “Я – на работе”.

Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Проанализировать:

- похожие черты,
- противоположные черты
- одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях
- отсутствие общих черт
- какой список было составлять легче; какой получился объемнее?
- каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т.д.

### **4. Работа с симптомами эмоционального выгорания.**

*Ведущий:* Нарушение пропорций между секторами может повлечь развитие симптомов профессионального выгорания, с которыми мы с вами знакомимся и сейчас я предлагаю вам актуализировать эти знания и распределить симптомы на 4 сферы их проявления.

Сейчас мы проверим, как вы умеете различать симптомы.

Названия симптомов (отпечатанные на листочках) раздаются участникам, и они должны определить к какой из четырёх сфер относится каждый из симптомов.

Проверка задания и обсуждение.

*Вопросы:* Все ли согласны? Давайте прочитаем.

*Ведущий:* Систематизировав, таким образом, проявления выгорания, нам будет проще анализировать свое состояние в напряженной ситуации, различать симптомы какой сферы сигнализируют нам о том, что нужно остановиться на какое – то время, отдохнуть и соответственно симптомам подбирать способы само - регуляции своего состояния.

### **5. 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:

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.

**6.Мини-дискуссия по подгруппам «Что мешает вам получать удовлетворение от профессиональной деятельности?».** Представить их для записи на доске, разделяя на организационные и индивидуальные.

**7. Упражнение «Символ переживания».** Для того, чтобы получить материал для анализа собственных источников негативных переживаний на работе, предлагается выбрать один из записанных на доске “барьеров” и изобразить в виде рисунка, схемы, символа.

#### **8. Эмоциональная регуляция**

*Ведущий:* Современный учитель обязательно должен владеть навыками снятия стрессового напряжения, которое может возникать в процессе работы. Это необходимо для сохранения здоровья не только учителя, но и учеников. Мы знаем, что существуют разные способы снятия стресса. Давайте обратимся к нашим навыкам саморегуляции.

Участникам предлагается в течение 1 минуты обсудить и предложить свои варианты выхода из стрессовых ситуаций (Участники делятся на тройки и каждая группа предлагает свое упражнение – все остальные повторяют).

*Вопросы:* Чем вам понравилось это упражнение? Применяли ли вы его? В каких ситуациях оно было вам полезно? Трудно ли его вам было выполнять?

*Ведущий:* Мне приятно видеть, что вы пользуетесь знаниями, которые получаете на занятиях, что это вам помогает в решении ваших вопросов, что вы видите необходимость и пользу наших встреч. Таким образом, и я вижу значимость подобной работы со своей стороны.

Мне очень хочется, чтобы о нашей сегодняшней встрече осталась память. Пусть это будет дружеская ладошка. Для этого выполним упражнение, которое так и называется.

#### **1. Упражнение «Дружественная ладошка».**

Участникам раздаются листки бумаги.

*Ведущий:* Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по группе, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. И я с удовольствием присоединюсь к вам.

Выполнение задания участниками.

*Ведущий:* Пусть эти ладошки несут тепло и радость наших встреч, напоминают об этих встречах, а может быть и помогают в какой-то сложный момент.

#### **2. Психологическая поддержка и обратная связь.**

Каждому дается лист бумаги А4. Его надо разделить на 4 части. На трех написать послания четверым сидящим справа участникам круга. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека.



### 3. Упражнение «Что общего».

Выбирается один из участников в качестве водящего. Педагоги говорят вслух, что у них есть общего (в деталях одежды, в причёске, в характере) с данным человеком.

### 4. Упражнение «Улыбка».

Посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

#### 11. Рефлексия занятия.

*Ведущий:* - Как прошло занятие, что было самым трудным (неприятным), что больше всего понравилось (запомнилось)? Ваши пожелания себе самому, ведущему. Начните, пожалуйста, словами «Мне сегодня...»

#### 12. Подведение итогов занятия.

Приложение № 2

### Тренинг «Радуга эмоций»

#### Цель:

- формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом;
- способствовать определению, какими качествами должен обладать педагог, работающий в условиях современной школы;
- развитие навыков управления своим состоянием;
- создание благоприятных условий для работы группы;
- накопление психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах, симптомах и способах преодоления;

#### Задачи тренинга:

1. Знакомство с собой и своими личностными особенностями – ресурсами воспитания;
2. Осмысление своих личных интересов, ценностей;
3. Нахождение путей реализации своих интересов и ценностей в воспитательной работе с детьми.

#### Материалы и оборудование:

- цветные карандаши, фломастеры;
- карточки с ситуациями;
- набор качеств «Листья», «Корни»;

- раздаточный материал;
- магнитофон.

### **Ход занятия:**

*Ведущий:* С тем, что никакие новаторские технологии не заменят живого слова педагога, что именно личность педагога – главный инструмент воспитания, согласятся все. Но бесконечные рассуждения на педсоветах о гуманном воспитании и роли педагогов мало что добавляют к их мастерству. Чтобы личность педагога стала «инструментом» профессиональной деятельности, необходимо осмыслить свой личностный ресурс и научиться его транслировать. Рефлексивный тренинг «Радуга эмоций» адресован педагогам, которые внутренне готовы критически рассмотреть содержание своей личности и обогатить им свою профессиональную деятельность. Давайте начнем занятие с разминочного упражнения.

#### **1. Упражнение «Порядковый счет»**

Все сидят в кругу, один человек говорит “один” и смотрит на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит “два” и смотрит на другого.

#### **2. Упражнение «Три цвета личности»**

Каждый участник получает три небольших листочка разного цвета. Психолог объясняет значение каждого цвета: зеленый – «как все», синий – «как некоторые», желтый – «как никто больше». Каждому участнику предлагается на листочках соответствующего цвета сделать запись про себя, про собственные свойства и черты. При этом на листочке «как все» должно быть записано качество, реально присущее данному человеку и объединяющее его (на его взгляд) со всеми другими участниками группы. На листочке «как некоторые» - качество, свойство характера или особенность поведения, стиля жизни, роднящее его с некоторыми, но не со всеми участниками. На листочке «как никто больше» указываются уникальные черты данного человека, которые или вообще не свойственны остальным, или выражены у него значительно сильнее.

После завершения работы участники обращаются к листочку, на котором записаны черты «как все». Их задача – в свободном режиме пообщаться со всеми членами группы, выяснить, действительно ли они обладают такой же особенностью. Затем организуется обсуждение. Таким же способом психолог просит обсудить содержание листочков «как некоторые». Каждый должен убедиться в том, что в группе есть люди, обладающие подобными особенностями, с одной стороны, и что эти свойства присущи не всем – с другой. С листочками «как никто больше» работа организуется непосредственно в кругу: каждый участник озвучивает качество, которое он считает своим, неповторимым в данной группе. Группа либо соглашается с ним, либо помогает найти другое, действительно уникальное качество.

Упражнение позволяет участникам увидеть себя как некое «единство непохожих», помогает каждому обрести поддержку и в то же время подчеркнуть свою индивидуальность.

#### **3. Упражнение «Путанка»**

Ведущий ставит рядом 2-3 стула и предлагает участникам всем сесть на них по его команде. Когда все сели (можно садиться на колени друг другу) предлагается поднять вверх левую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Теперь нужно поднять вверх правую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Когда все руки, осторожно, не расцепляя, но и не выворачивая рук, встать со стульев, отойти немного в сторону и распутаться. В результате получится один или два круга, либо цепочка.

#### 4. 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 "Продолжи фразу".

Цель: Осознание личностного и профессионального ресурса.

- Я горжусь своей работой, когда я:

- Не хочу хвастаться, но в своей работе:

#### 5. Упражнение «Дерево качеств».

*Ведущий:* Все мы знаем, что рабочий день учителя насыщен ситуациями, которые несут в себе потенциальную возможность повышенного эмоционального реагирования. Однако, следует заметить, что условия деятельности приобретают очертания напряженной ситуации только в том случае, если они воспринимаются, понимаются и оцениваются учителем как трудные, сложные, опасные. А то, как воспринимается ситуация во многом зависит от наших личностных особенностей. Среди личностных особенностей педагога, «попавшегося на крючок» профессионального выгорания, выделяют следующие. Для знакомства с ними обратимся к презентации.

*Ведущий:* В свою очередь, вы из набора качеств в виде листочков будете выбирать те качества, которые появляться на экране и выкладывать перед собой.

Участники работают индивидуально.

*Ведущий:* Конечно, что учитель, обладающий этим «набором» качеств, не только сам испытывает отрицательные эмоции, но и оказывает пагубное влияние на тех, кто рядом. Но мы знаем, что на каждое действие всегда есть противодействие. Поэтому предлагаю к каждому рассмотренному качеству подобрать такое, которое является его противоположностью. Эти качества вы можете взять из второго набора в форме корней. Таким образом, вы к каждому «листочку» подберете «корень». Таким образом, пара «лист» — «корень» представляет собой пару антонимов.

Проходит обсуждение, педагоги обосновывают свой выбор.

По завершении этой работы психолог предлагает сверить свой вариант с «ключом» (продолжение презентации, начиная с 12 слайда).

*Ведущий:* А теперь вам предлагается из каждой пары антонимов выбрать одно из двух (либо «лист», либо «корень») в зависимости от того, что на данный момент доминирует в вас. Каждый педагог оформляет свое «дерево», добавляя «листья» и «корни».

*Ведущий:* Получилось дерево. Давайте оценим устойчивость нашего дерева. Бурю, какой силы по шкале от 0 до 10 баллов сможет оно выдержать? Поставьте балл (подсчитывается по количеству качеств в корне).

- Представляется ли Вам необходимым и возможным усилить дерево. Посмотрите на ваше дерево. Обратите внимание на ваши качества – помощники, которые вас поддерживают. А теперь, подумайте о том, чего вам может быть не хватает, но вы хотели бы, чтобы это качество у вас было, вы знаете, что оно вам будет полезно для укрепления вашего дерева качеств. Для этого мы выполним упражнение.

### **6. Упражнение «Волшебный магазин».**

*Ведущий:* Давайте мы сыграем в волшебный магазин. Точнее это будет биржа, каждый может выставить на продажу свой товар, а взамен заказать себе что-нибудь другое. Например, я говорю: меняю 500 граммов уравновешенности на 100 граммов общительности». Если у кого-то из присутствующих есть желание отдать 100 граммов своей общительности и получить за это 500 граммов моей уравновешенности, то это, значит, что сделка состоялась. При этом вы можете сделать рекламу, предлагаемому качеству: чем оно замечательно, полезно, в чем может помочь. Важно, чтобы каждый участник предложил на рынок свой товар.

Упражнение заканчивается либо после того, как каждый участник группы по крайней мере один раз выступит на бирже со своим товаром, либо после того, как все участники группы удовлетворят свои потребности в получении нужных им личностных качеств.

*Вопросы:*

- «Какие чувства вызвало у вас это упражнение?» (часто это ощущение потерянности в момент, когда не находится человек, который мог бы совершить с вами обмен, и чувство поддержки, теплоты, исходящей от группы в конце упражнения)
- «Какое новое знание о себе вы получили в результате упражнения?» (помогает сконцентрироваться на проблемах иерархии внутренних ценностей, принятия самого себя, самокритичности и способности относиться к себе с юмором).

*Ведущий:* Теперь давайте усилим дерево. Посмотрите, с каким «листочком» вам теперь представляется реальным распрощаться? Избавьтесь от него, уберите его из кроны. Усиьте свое дерево «корнем», замените им оторванный «лист».

- Итак, вы укрепили свое дерево. Это – ваш потенциал. Вы поняли, что у вас есть качества, которые помогают вам в профессии и, которыми вы можете поделиться. Вы осознали, чего вам не хватает и поняли, что над этим нужно и можно работать. Таким образом, вы разобрались в себе.

### **7. Тест геометрических фигур**

Участникам предлагается выбрать одну из пяти геометрических фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг – и разбиться на группы в соответствии с выбранной фигурой. Затем каждая группа знакомится с интерпретацией результатов теста (в том объеме, который относится их фигуры). Затем каждая группа делает мини-обзор особенностей своей фигуры – характер и поведение, личностные черты. На этом этапе работы у каждого участника есть возможность сообщить группе о том, что он ошибся с выбором, обосновать, почему он так считает, и перейти в более подходящую для него «фигуру».

Затем группам предоставляется время на подготовку презентации своей «фигурной» воспитательной программы:

- педагогический девиз;
- от чего мы испытываем удовольствие в работе и общении с детьми и что нас раздражает;
- что у нас хорошо получается, чему мы можем научить;

- что получается с трудом, «без искорки»;
- почему без нас детям плохо;
- какие профессиональные деформации возможны у учителей нашего типа.

Презентация может выполняться в виде сценки, скульптуры, пантомимы.

**ПРЯМОУГОЛЬНИК:** изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность. Любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость. Нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность. Новые друзья, имитация поведения других людей, тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

**ТРЕУГОЛЬНИК:** лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу. Прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность. Импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску. Высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость. Остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

**ЗИГЗАГ:** жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция. Одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее. Позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность. Непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения. Стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, безалаберность в финансовых вопросах. Остроумие, душа компании.

**КВАДРАТ:** организованность, пунктуальность, строгое соблюдение инструкций, правил. Аналитическое мышление, внимательность к деталям, ориентация на факты. Пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность. Практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие. Профессиональная эрудиция, узкий круг друзей и знакомых.

**КРУГ:** высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом. Щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция. Спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность. Доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность. Болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому. Склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

| квадрат                              | треугольник                               | прямоугольник                                     | круг                                     | зигзаг                                          |
|--------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| внешний вид:<br>женщины              |                                           |                                                   |                                          |                                                 |
| сдержанный,<br>неяркий,<br>худощавый | элегантный,<br>дорогие вещи,<br>ухаженный | меняющийся,<br>сумасбродный,<br>не в тон ситуации | неофициальный,<br>женственный,<br>полные | разнообразный,<br>небрежный,<br>экстравагантный |
| рабочее место                        |                                           |                                                   |                                          |                                                 |
| каждая вещь на своем<br>месте        | символы статуса и<br>успеха               | беспорядок                                        | уютная, домашняя<br>обстановка           | запущенность или<br>демонстративность           |
| речь                                 |                                           |                                                   |                                          |                                                 |

|                                                                                                                             |                                                                                                   |                                                                                                                            |                                                                                                     |                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| сухая, монотонная, медленная, высокий голос, речевые штампы, профессиональная терминология                                  | логичная, краткая, эмоциональная, быстрая, громкий, уверенный голос, остроты, жаргон              | неуверенная, неясная, сбивчивая, эмоциональная, «паузы нерешительности», скороговорка, «слова-паразиты», срывающийся голос | непоследовательная, плавная, эмоциональная, успокаивающая, комплименты                              | непоследовательная, яркая, образная, эмоциональная, богатая лексика, жаргон, остроты      |
| язык тела                                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                                            |                                                                                                     |                                                                                           |
| скованная поза (зажатость); рассчитанные движения, скупые жесты; солидная походка, бесстрастное лицо; потение, нервный смех | уверенные, плавные движения, выразительные жесты энергичная походка, сжатые губы, властный взгляд | неуклюжий, резкие, отрывистые движения, неуверенные жесты и походка, бегающий взгляд, хихиканье, быстро краснеет           | расслабленная поза, плавные движения, доброжелательная улыбка и приветствие, жизнерадостная походка | быстро меняющиеся позы, плавные движения, стремительная походка, живая мимика, манерность |

### 8. Упражнение «Моя копилка»

Психолог предлагает стопку карточек с описанием ситуаций. Участники по очереди берут карточки и читают текст. Нужно определить, есть ли в запасниках опыта и личности неожиданные ходы и решения, которые могут сработать в предложенной ситуации.

Примеры ситуаций, которые могут быть предложены на карточках:

«Неожиданно посреди рабочего дня выяснилось, что у коллеги день рождения. Нужно срочно придумать подарок. Есть ли у вас что-то оригинальное на этот случай?»

«Вы с детьми отправились в поездку. Неожиданно ближе к вечеру в гостинице и на соседних улицах погас свет. Есть ли у вас «заготовки» на этот случай? Чем бы вы могли быть интересны детям?»

«Назначен праздничный концерт, предполагается несколько номеров от педагогов. Неожиданно все ангажированные педагоги-артисты заболевают! Чем вы можете спасти ситуацию?»

### 9. Креативная деятельность «Герб профессии»

Материалы: листы ватмана, ножницы, клей, цветная бумага, карандаши, краски, фломастеры, набор детских картинок.

Участникам предлагается изготовить герб, отражающий как можно полнее свойства профессии учителя. После выполнения задания проводится обсуждение. Участники (по подгруппам) представляют свой герб, расшифровывают его образы.

### 10. Упражнение «Вверх по радуге»

Упражнение способствует стабилизации эмоционального состояния. Участники встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге. А выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется трижды, затем желающие делятся впечатлениями.

#### **11. Рефлексия занятия.**

*Ведущий:* - Как прошло занятие, что было самым трудным (неприятным), что больше всего понравилось (запомнилось)? Ваши пожелания себе самому, ведущему. Начните, пожалуйста, словами «Мне сегодня...»

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

#### **12. Подведение итогов занятия.**

### Приложение № 3

#### **Материалы для встреч «Психологическая гостиная»**

##### **Эмоциональное выгорание. Причины возникновения**

Одной из серьезных проблем современной школы является эмоциональное выгорание педагогов, которому подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость, и по этой причине талантливый педагог становится профнепригодным. Иногда такие люди сами уходят из школы, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми.

##### **ПРЕДПОСЫЛКИ И ОСОБЕННОСТИ**

Что такое синдром профессионального выгорания?

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков – всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие».

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии (Маслач, 1982).

##### **Стадии профессионального выгорания:**

###### **ПЕРВАЯ СТАДИЯ:**

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- 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!»

## ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- возникают недоразумения с клиентами (учениками, родителями), профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

## ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

### Симптомы профессионального выгорания:

#### Первая группа - психофизические симптомы:

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

#### Вторая группа - социально-психологические симптомы:

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;



- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

Третья группа - поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застывание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от коллег и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

#### ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ И ВНУТРЕННИЕ ПРИЧИНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Но определенные личностные характеристики можно так же назвать факторами риска в плане появления эмоционального выгорания.

Важнейшим фактором можно назвать сниженное чувство собственного достоинства. Поэтому для таких людей стрессогенными являются ситуации социального сравнения. Внешне это проявляется как неудовлетворенность своим статусом, плохо скрываемое раздражение (вплоть до зависти) в адрес людей, более социально успешных. Их достижения трактуются как случайные, равно как и собственная невозможность сравниться с ними.

Во многом из сниженного самоуважения вытекают трудоголизм, высокая мотивация успеха вплоть до перфекционизма, стремления все и всегда сделать очень хорошо, желательно лучше всех. Любое снижение результатов труда даже по объективным причинам может вызвать неадекватную реакцию: от ухода в себя и свои депрессивные переживания до поиска виноватого и направления в его адрес резких агрессивных вспышек.

Следующая особенность — это склонность к интроверсии, направленность интересов на свой внутренний мир. Внешне это проявляется как эмоциональная закрытость, формализация контактов. Любая ситуация, когда есть необходимость выйти из роли или приоткрыться, вызывает сильную тревогу вплоть до агрессии.

Как правило, эти люди с трудом перестраивают свои жизненные планы, поведенческие стереотипы, поэтому самостоятельно редко могут справиться с проблемой эмоционального выгорания. И последующим этапом его развития может стать появление тех или иных психосоматических заболеваний.

Однако одних внутренних предпосылок бывает недостаточно, чтобы вызвать эмоциональное выгорание. К этому должны подключиться внешние факторы, связанные с организацией работы и социально-культурными условиями общества.

#### Три фактора эмоционального выгорания связанные с организацией работы:

##### 1. Личностный фактор:

Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства (А. Пане, 1982). Если специалист чувствует значимость своей деятельности, то он становится достаточно

неуязвимым по отношению к эмоциональному сгоранию. Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, то синдром развивается быстрее. Его развитию способствуют также неудовлетворенность своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.

## 2. Ролевой фактор:

Исследования показали, что на развитие выгорания существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность (Х. Кюйнарпуу), а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы (отсутствует интеграция усилий, но при этом присутствует конкуренция (К. Кондо). А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника социально-психологической службы от развития синдрома эмоционального сгорания, несмотря на то, что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

## 3. Организационный фактор:

На развитие синдрома влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (нечеткость функциональных обязанностей) либо не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается не раз подвергавшийся критике стиль руководства, при котором шеф не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность (по принципу «инициатива наказуема») и тем самым лишает его чувства ответственности за свое дело и осознания значимости, важности выполняемой работы.

Но нельзя не учитывать и влияние социально-культурных факторов. Как говорят различные исследования, уровень эмоционального выгорания у людей, работающих в коммуникативных профессиях, всегда повышается в ситуациях социально-экономической нестабильности. Действительно, современные условия выступают как депрессогенные факторы за счет наличия в них негативного программирования. Особенно часто встречается негативное программирование в рекламных акциях. В частности, в рекламе лекарств.

Какие качества, помогают избежать профессионального выгорания:

Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

## ПАМЯТКА: ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

## Приложение № 4

### Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В.В.Бойко в модификации Е.П.Ильина)

Эмоциональное выгорание у профессионалов представляет собой один из защитных механизмов, выражающийся в определенном эмоциональном отношении к своей профессиональной деятельности. Оно связано с психической усталостью человека, длительное время выполняющего одну и ту же работу, которая приводит к снижению силы мотива и меньшей эмоциональной реакции на различные рабочие ситуации (т.е. к равнодушию).

*Инструкция:* Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны – то знак «-» («нет»).

### ***Текст опросника***

1. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
2. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
3. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.

4. Моя работа притупляет эмоции.
5. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
6. Работа приносит мне все больше удовлетворения.
7. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
8. Из-за усталости или напряжения я уделяю своим делам меньше внимания, чем положено.
9. Я спокойно воспринимаю претензии ко мне начальства и коллег по работе.
10. Общение с коллегами по работе побуждает меня сторониться людей.
11. Мне все труднее устанавливать и поддерживать контакты с коллегами.
12. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
13. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы.
14. Я очень переживаю за свою работу.
15. Коллегам по работе я уделяю внимания больше, чем получаю от них.
16. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
17. Последнее время меня преследуют неудачи на работе.
18. Я обычно проявляю интерес к коллегам и помимо того, что касается дела.
19. Я иногда ловлю себя на мысли, что работаю автоматически, без души.
20. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
21. Успехи в работе вдохновляют меня.
22. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется почти безвыходной.
23. Я часто работаю через силу.
24. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
25. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
26. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
27. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
28. Обычно я тороплю время: скорее бы рабочий день кончился.
29. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
30. Моя работа меня очень разочаровала.
31. Мои требования к выполняемой работе выше, чем-то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
32. Моя карьера сложилась удачно.
33. Если предоставляется возможность, я уделяю работе меньше внимания, но так, чтобы этого никто не заметил.
34. Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес.
35. Моя работа плохо на меня повлияла – обозлила, притупила эмоции, сделала нервным.

### **Бланк ответов**

| Номера утверждений и вариант ответа | Баллы |    |    |    |    |    |  |
|-------------------------------------|-------|----|----|----|----|----|--|
| 1                                   | 6     | 11 | 16 | 21 | 26 | 31 |  |
| 2                                   | 7     | 12 | 17 | 22 | 27 | 32 |  |
| 3                                   | 8     | 13 | 18 | 23 | 28 | 33 |  |
| 4                                   | 9     | 14 | 19 | 24 | 29 | 34 |  |
| 5                                   | 10    | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |  |
| Общая сумма баллов:                 |       |    |    |    |    |    |  |

### **Обработка данных**

Признаки, включенные в тот или иной симптом «выгорания», имеют разное значение при определении его тяжести. Поэтому в процессе разработки теста наибольшую оценку – 10 баллов – получили от компетентных судей те признаки, которые наиболее показательны для симптома.

Ниже приводится «ключ» к методике – перечисляются симптомы и соответствующие им номера утверждений (признаков). Знак перед номером означает ответ «да» (+) или «нет» (-); в скобках указаны баллы, проставляемые за данный ответ.

В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов для каждого симптома «выгорания», а затем — сумма по всем симптомам, т.е. его итоговый показатель.

Симптом *«Неудовлетворенность собой»*:

-1 (3), +6 (2), +11 (2), -16 (10), -21 (5), +26 (5), +31 (3)

Симптом *«Загнанность в клетку»*:

+2 (10), +7 (5), +12 (2), +17 (2), +22 (5), +27 (1), -32 (5)

Симптом *«Редукция профессиональных обязанностей»*:

+3 (5), +8 (5), +13 (2), -18 (2), +26 (3), +28 (3), +33 (10)

Симптом *«Эмоциональная отстраненность»*:

+4 (2), +9 (3), -14 (2), +19 (3), +24 (5), +29 (5), +34 (10)

Симптом *«Личностная отстраненность (деперсонализация)»*:

+5 (5), +10 (3), +15 (3), +20 (2), +25 (5), +30 (2), +35 (10)

### **Выводы**

Сумма баллов по каждому симптому интерпретируется так:

**9 и менее баллов** – не сложившийся симптом,

**10-15 баллов** – складывающийся симптом,

**16 и более баллов** – сложившийся симптом.

Соответственно сумма баллов по всем симптомам, равная **45** и менее, свидетельствует об отсутствии «выгорания», сумма баллов от **50** до **75** – о начинающемся «выгорании», сумма **80** баллов и выше — об имеющемся «выгорании».

\* Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – М.: Питер, 2003.

Приложение № 5

### **Способы снятия нервно-психического напряжения**

#### **Упражнения на расслабление мышц шеи.**

*Упражнение № 1 "Тянем голову вверх".*

Основа правильной осанки избавление от шейных зажимов. Это упражнение займет 5-7 минут.

Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища.

Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх.

Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения. Понемногу вытягивайте шею.

Затем начинайте вытягивать позвоночник.

Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки.

*Упражнение № 2 "Холодно!".*

Представьте себе, что вы замерзли. Голову очень хочется втянуть в плечи. Мышцы шеи, плеч, груди напряжены. Напряжение неприятно. Опустите плечи. Выпрямите шею. Расслабилась шея, плечи, грудь. Расслабление приятно. Легко дышится. (Упражнение повторить 2 раза)

*Упражнение № 3 "Спать хочется".*

Выполняя это упражнение, вы будете вызывать расслабление мышц шеи по контрасту с напряжением. Представьте себе, что вам очень хочется спать и ваша голова склоняется то на правое плечо, то на левое. Положите голову на правое плечо. Мышцы шеи слева напряглись. Напряглись мышцы плеча и верхней части груди. Трудно дышать, долго удерживать это положение неудобно, неприятно. Выпрямились. Мышцы шеи естественно расслабились. Легко дышится. Отдыхайте. Положите голову на левое плечо. Напряглись мышцы шеи, правого плеча, а также мышцы верхней части груди. Удерживайте это положение некоторое время. Почувствуйте напряжение. Долго удерживать неудобно. Трудно дышать. Выпрямились! Мышцы шеи естественно расслабились. Отдыхайте. Мышцы шеи полностью расслабились. Легко и свободно дышится. (Выполните упражнение по 2 раза в каждую сторону).

#### **Упражнения на расслабление мышц лица.**

*Упражнение № 4 "Мимика лица" (снятия напряжения с мышц челюсти, шеи).*

Участники выполняют активно жевательные движения, стараясь проговаривать скороговорку "Ехал Грека через реку, видит Грека в речке рак, сунул Грека руку в реку рак за руку Грека цап", как будто во рту каша. При этом рот слегка приоткрыт, нижняя челюсть подвижна. Затем сжимание зубов с открытыми зубами, как бы имитируя оскал. Затем, широко открыв рот, имитируем откусывание кусочка от большого яблока. Энергично растягиваем губы в улыбку и вытягиваем их вперед трубочкой.

*Упражнение № 5 "Визажист и клиент" (Расслабление мышц лица в парах).*

Ведущий. Объединитесь в пары, чтобы выполнить следующее упражнение. Сейчас один из вас будет выполнять роль "клиента элитного салона", а другой - "мастера визажа". Ваши прикосновения будут осуществляться на зону лица, а если клиент вам позволит, то и на область головы и шеи.

*Упражнение выполняется под медленную музыку в течение 2-3 минут. Затем участники меняются местами.*

Описание массажных движений.

Участники разбиваются на пары. Один лежит, голова на коленях у другого. Второй сидит на коленях и делает массажные движения лица. Легкие массажные движения подушечками пальцев по контуру лица. Поглаживания, повторяющие овал лица ладонями. Массаж лобной зоны: от центра лба до височных зон(выполняется указательным и средним пальцами к большому пальцу у височной зоны). Снова поглаживания, повторяющие овал лица. Указательным пальцем повторяем мимические контуры в области носогубного треугольника. Проводим по контуру носа, бровей. Поглаживание. Легкое прикосновение к области щек, как бы перебирая пальцами. Поглаживание.

*Упражнение № 6 "Веселая змейка" (групповая форма работы, массаж спины, активизация плечевого пояса).*

Сидя, ноги на ширине плеч, друг за другом все активно начинают массажировать спину своего соседа.

1-е упражнение - поглаживание; 2-е - постукивание кулаками, кисти рук максимально расслаблены; 3-е - "цыпочки", три пальца соединены вместе и ими осуществляется легкое поколачивание; 4-е - большим пальцем рук легкое прокручивание, как будто мы хотим пощекотать своего соседа; 5-е - костяшками пальцев ведущей руки повторяем очертание позвоночника снизу вверх (ладонь сжата в кулачок); 6-е - поглаживание; 7-е - обхватив плечи своего соседа аккуратно их потряхиваем вперед-назад, как бы имитируя движения "цыганочка"; 8-е - Затем, все встают и, взяв под локти своего соседа сзади, начинаем имитировать движения паровоза (правая рука вперед, левая -назад и наоборот).

**Упражнения на расслабление мышц рук.**

*Упражнение № 7 "Кошка".*

Вспомним, как ведет себя кошка, кидаясь на добычу. Покажем, как кошка выпустила когти(показ). Подержите как можно дольше растопыренные, согнутые в суставах пальцы. Кисти рук напряглись, задеревенели. Почувствуйте, как утомительно и неприятно это состояние. А теперь кошка убрала когти! Руки спокойно опустились на колени, пальцы расслабились. Зафиксируйте свои ощущения в расслабленном состоянии. (Упражнение повторяется 2 раза).

*Упражнение № 8 "Не урони вазу".*

А теперь представьте себе, что вы несете тяжелую вазу с большим букетом. Чтобы не уронить вазу и не испортить букет, руки у вас вытянуты вперед. Так держать вазу неудобно, тяжело, и руки напрягаются. Напрягите пальцы и полностью обе руки. Еще больше напрягите! Подержите так. Вам тяжело удерживать руки в таком положении, но вазу уронить нельзя. Напряжены руки от кончиков пальцев до самых

плеч. Аккуратно поставьте вазу на пол и уроните руки на колени. Отдохните. Прислушайтесь к своим ощущениям Ваши руки тяжелые, приятно расслаблены и теплые. (Упражнение выполняется 2 раза).

### **Упражнения на расслабление мышц ног.**

#### *Упражнение № 9 "Кошка".*

Снимите обувь, сядьте удобно на стуле, согнутые в коленях ноги слегка выдвиньте вперед. Теперь представьте себе, как кошка убрала когти, сжала и напрягла задние лапы, готовясь к прыжку. Побольше сожмите пальцы ног, как бы подгибая их под стопу. Еще больше напрягли стопы и пальцы! Подержите напряженными пальцы и стопы! Почувствуйте, как неприятно это состояние. Мышцы устали! А теперь расслабьте мышцы. Тяжелые стопы давят на пол. Горячая кровь приливает к ногам. Чувствуется пульсация в ногах. Пальцы ног и стопы расслабленные. (Повторить упражнение 2 раза.)

#### *Упражнение № 10 "Автобус".*

Представьте себе, что вы стоите в движущемся автобусе. Встаньте. Ноги поставьте на ширину плеч. Автобус сильно качает, а держаться не за что. Автобус качнуло вправо, чтобы не упасть, вы опору переносите на левую ногу, наклоните корпус немного влево, левую ногу крепче прижмите к полу и немного согните в колене. Почувствуйте как напряжена левая нога. Напряжены мышцы стопы, голени, бедра. А правая нога расслаблена, чуть касается носком пола. Выпрямились. Обе ноги расслаблены, отдыхаете. (Упражнение повторяется по 2 раза для каждой ноги).

#### *Упражнение № 11 "Тормоз".*

Сядьте на стул. Теперь Вы водитель автобуса и стоите в городской пробке, очень важно держать автобус на тормозах. Нажмите на тормоз. С силой прижмите к полу обе ноги. Крепче, крепче прижимайте обе ноги к полу. Почувствуйте напряжение всех мышц ноги до самых кончиков пальцев. Неприятно, трудно так сидеть. Отпустили тормоз, перестали напрягать ноги. Расслабились. (Пауза). Мышцы ног свободные, расслабленные. Приятное тепло ощущается в обеих ногах, особенно в стопах и пальцах. (Упражнение выполняется 2 раза).

### **Упражнения на расслабление мышц корпуса.**

#### *Упражнение № 12 "Волейбольный мяч".*

Представьте себе: у вас есть новый, еще ни разу не надутый волейбольный мяч. Стенки камеры как бы слиплись. Камера почти плоская, давайте изобразим это: втяните свой живот внутрь. Втяните так, как будто стенки живота прилипли к позвоночнику. Сильно напрягите мышцы живота, и даже мышцы груди испытывают при этом напряжение. Держите живот в таком напряжении. Вы чувствуете, как это неприятно и неудобно? Верните мышцы живота в исходное положение - расслабьте их. Мышцы груди тоже расслабляются. Как свободно и легко сейчас дышится! Запомните эти ощущения. (Упражнение повторяется 2 раза).

#### *Упражнение № 13 "Надуваем мяч".*

А теперь представьте себе, что вы надуваете волейбольный мяч. Ваш живот - это волейбольный мяч. Когда надуваем мяч, он увеличивается в объеме, становится твердым, упругим. Сделаем глубокий вдох так, чтобы стенка живота приподнялась вперед и вверх. Воздух наполнил наш мяч. Мышцы живота напряглись, задержите при этом дыхание. Ощутите это напряжение и выдохните. Мышцы живота стали мягкими и расслабились. Теперь дышится легко и свободно. Расслабление приятно. Запомните эти ощущения. (Упражнение повторить 2 раза).

#### *Упражнение № 14 "Струна".*



В этом упражнении вы будете учиться расслаблять мышцы спины и груди. Сядьте ровно, еще больше выпрямитесь. Вытянитесь, как струна. Напряглись мышцы спины, груди и живота. (Пауза). Утомительно так сидеть... Струна оборвалась! Расслабились! Стали свободными, ненапряженными мышцы спины, груди, живота. Расслабилось все ваше тело. Легко и спокойно дышится вам сейчас. Расслабление приятно. Запомните эти ощущения. (Упражнение повторить 2 раза).

*Упражнение № 15 "Правильное дыхание".*

*Упражнение выполняется под релаксационную музыку 3 минуты.*

Правильное дыхание значительно усиливает расслабляющий эффект. Самое распространенное дыхание - грудное и межреберное дыхание. Мы практически не используем нижнюю часть легких. При диафрагмальном дыхании происходит естественный массаж внутренних органов, стабилизируется и гармонизируется кровообращение в них, автоматически исключается возникновение мышечных зажимов в области живота, выпрямляется позвоночник. Для релаксации наиболее приемлемым является полное дыхание в качестве фаз вдоха и выдоха. Сядьте на стул. Медленно через нос начинайте вдох.

Пусть сначала воздухом наполнится нижняя часть легких. Он находится в районе диафрагмы. Внешне это выглядит как небольшое вздутие живота.

Потом воздухом наполняется средняя грудная часть. В этот момент грудная клетка расправляется, раздвигаются плечи.

Последняя фаза вдоха - наполнение воздухом верхней части легких. Можно почувствовать, как слегка приподнимаются плечи. Теперь на некоторое время необходимо задержать дыхание. Это всего лишь 2-4 секунды.

Выдох производится в обратной последовательности: плечи, грудь, живот. Выдыхать необходимо примерно в полтора раза дольше, чем вдыхать.

Опять необходимо задержать дыхание. Пауза после выдоха должна быть в полтора раза длиннее паузы после вдоха.

Получается "волна": сначала снизу вверх, потом сверху вниз. Дышать необходимо естественно, не затягивая и не увеличивая искусственно продолжительность фаз дыхания. Дыхание должно быть ритмичным, сочетаться с позой. За основу можно взять ритм биения сердца или просто считать про себя секунды. Дышать надо носом, а не ртом.

*Упражнение № 16 "Мудрец из храма" (использование техники визуализации)*

*Упражнение сопровождается спокойной фоновой музыкой и чтением текста вслух.*

Расслабьтесь... представьте себя стоящим на поляне в летнем лесу. Густая трава поднимается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревьев, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней не часто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм - место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведет к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы

поднимаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма - полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах - старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, старинных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, - большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ. Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата - запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

*После выполнения всех упражнений проводится рефлексия ощущений, переживаний, чувств.*

### **Рефлексия на упражнения.**

Какие упражнения вызвали приятные, позитивные ощущения в теле и чувства?

Какие упражнения вызвали дискомфорт, раздражение? Был ли момент, когда хотелось перестать выполнять упражнение?

### **Приемы саморегуляции эмоционального состояния**

Хочется заметить, что если родители и педагоги освоили навыки позитивного, конструктивного общения, то их способность к регуляции собственного эмоционального состояния значительно возрастает. Некоторые родители и педагоги с удивлением замечают, что, применяя «Я-сообщение» и «активное слушание» в общении с детьми, они успокаиваются и прекрасно контролируют свое эмоциональное состояние.

Но все-таки повседневные стрессы накладывают «свой отпечаток». Порой мы терпим значительные психофизиологические перегрузки, которые имеют свойство накапливаться, поэтому важно знать некоторые приемы и упражнения, которые помогут снять лишнее эмоциональное напряжение и вернуть хорошее самочувствие, что положительно скажется и на наших взаимоотношениях с детьми.

#### **Упражнение 1**

Прогрессивная мышечная релаксация с применением «глубокого дыхания» (М. Алворд, А. Бэйкер)

Техника «глубокого дыхания» была подробно описана в разделе «Формирование навыков контроля и управления гневом». Частично в том же разделе были описаны упражнения по прогрессивной мышечной релаксации. В данном случае упражнения по прогрессивной мышечной релаксации приводятся полностью.

Эти упражнения можно делать как полностью, так и отдельными группами (блоками) (столько, сколько вам захочется их делать). Важно, чтобы упражнения, по возможности, проводились в одно и то же время; в удобном для вас месте (на кровати, диване, мягком кресле, ковре) и желательно под приятную для вас музыку, которая действует на вас успокаивающим образом (шведские психологи рекомендуют исключительно классическую музыку, и в основном, Моцарта и Баха).

**А-блок «Рука»** (после каждого блока упражнений делается глубокий вдох, задержка, медленный выдох).

1. Делаем *глубокий, плавный вдох*; на *задержке дыхания*: сжимаем сильно кулак (поочередно, начиная с правой стороны, затем с левой, но можно и одновременно сжимать оба кулака сразу); *выдох* медленный и спокойный: кулак медленно разжимается; *отдых* (несколько секунд). В дальнейшем везде предполагается, что вдох — плавный, а выдох — медленный и спокойный (рот слегка приоткрыт).

*Глубокий вдох*; на *задержке дыхания*: сильно напрягаем только руку (от кисти до плеча); *выдох*: медленно расслабляем руку (или обе руки); *отдых*.

*Глубокий вдох*; на *задержке дыхания*: зажимаем только плечо (или оба плеча); *выдох*: медленно отпускаем; *отдых*.

#### **В-блок «Шея»** (избегайте резких движений).

*Глубокий вдох*; на *задержке дыхания*: опустить голову и напрячь шею; *выдох*: медленно расслабить шею, вернуть голову в исходное положение; *отдых*.

*Глубокий вдох*; на *задержке дыхания*: повернуть голову вправо, напрячь шею; *выдох*: медленно расслабить шею, повернуть голову в исходное положение; *отдых*.

*Глубокий вдох*; на *задержке дыхания*: повернуть голову влево, напрячь шею; *выдох*: медленно расслабить шею, повернуть голову в исходное положение; *отдых*.

Повторите упражнение 4.

#### **С-блок «Живот».**

8. *Глубокий вдох*; на *задержке дыхания*: втянуть живот, слегка напрячь; *выдох*: «распустить» живот, вернуться в нормальное положение; *отдых*.

Данное упражнение делается 2 раза.

#### **Д-блок «Ноги»** (вся группа упражнений делается сначала с правой, а затем с левой ногой).

9. *Глубокий вдох*: подняли ногу (угол 30°—45°); на *задержке дыхания*: вытянуть мысок и напрячь; *выдох*: расслабить мысок, опустить ногу; *отдых*.

10. *Глубокий вдох*: подняли ногу; на *задержке дыхания*: вытянуть пятку вперед и напрячь; *выдох*: расслабить пятку, опустить ногу; *отдых*.

То же делаем с другой ногой.

#### **Е-блок «Голова».**

*Глубокий вдох*: на *задержке дыхания*: сильно улыбнуться и напрячь мышцы вокруг лица; *выдох*: расслабить мышцы; *отдых*. *Глубокий вдох*: на *задержке дыхания*: напрячь нос («прогнать муху»); *выдох*: расслабиться; *отдых*.

*Глубокий вдох*: поднять брови вверх; на *задержке дыхания*: напрячь брови и область лба; *выдох*: расслабить лоб, опустить брови; *отдых*.

*Глубокий вдох*: на *задержке дыхания*: сильно напрячь макушку; *выдох*: расслабить макушку; *отдых*.

Представили (визуализировали) себя в уютном месте, где вам обычно, хорошо и где вы чувствуете себя спокойно (отдыхаете). Сделать *глубокий вдох*: *задержка*; *медленный выдох* (делайте по времени это упражнение столько, сколько вам необходимо).

Потянитесь; повернитесь вправо, влево; сядьте, а потом встаньте (главное не делать резких движений).

### **Упражнение 2 «Продуктивное волнение» (Дж. Нейхард)**

Это упражнение хорошо для тревожных людей, которые хотели бы научиться быстро справляться со своей тревогой, излишними беспокойствами и волнением, а не «отыгрывать» их на собственных детях.

Выберите для занятий такое место, где можно было бы заниматься каждый день желательно в одно и то же время. Для занятия выделяется 30 минут в день.

Составьте список «возможных и имеющихся неприятностей». В колонку «серьезных тревог» запишите то, что тревожит вас больше всего. В колонку «мелких тревог» внесите то, о чем вы беспокоитесь не так часто и не очень сильно.

Сначала просмотрите список мелких тревог. Если какие-то из них можно устранить немедленно или же в скором времени, то это не неприятности, а будничные дела. Вычеркните их из списка.

Если в списке остались еще какие-нибудь тревоги - выкиньте их из головы. Вы ведь сами решили, что они незначительные, не стоит тратить на них время и силы.

Теперь посмотрите список серьезных тревог. Уделите им 15 минут и поволнуйтесь: вспомните, как они возникли, подумайте о том, как они развиваются и как смогут повлиять на вашу дальнейшую жизнь.

Через 15 минут прекратите размышления и переживания. Теперь расслабьтесь под музыку в течение 2 минут, используя глубокое дыхание.

Выдыхая, говорите себе: «Я совершенно спокоен».

Теперь вернитесь к списку серьезных тревог. Возьмите ручку и лист бумаги, используйте оставшиеся 13 минут, чтобы составить план действий для каждой ситуации в отдельности. Когда вы составите четкий план действий, ситуация перестанет быть тревожной, и, значит, ее можно будет вычеркнуть из списка. Если же вам не удастся ничего придумать, отложите список до завтра.

Ровно через 13 минут прекратите упражнение. Повторите его на следующий день, в то же время и в том же месте.

Если все идет хорошо, сократите время «бесполезного» волнения до 5—10 минут и увеличьте время для выработки плана действий. Если же дела идут хуже, чем раньше, тогда выделите больше времени (до 20 минут) на «бесполезные» переживания и сократите время на обдумывание решений (до 8 минут). Но в любом случае оставьте 2 минуты на то, чтобы расслабиться. По мере успешного овладения методом вы заметите, что не только избавитесь от обременительного груза переживаний и обретете эмоциональную стабильность, что самым благоприятным образом отзовется на ваших взаимоотношениях с ребенком, но и научитесь эффективно организовывать свою деятельность, быть более собранным и дисциплинированным.

Приложение № 6

### **Поведение в стрессовой ситуации. Естественные способы саморегуляции эмоционального состояния**

1. Утром, возможно, вам хочется поспать подольше. Если Вы встаете раньше обычного, то начинаете раздражаться с самого утра. Возможно, Вам нужно подготовиться к утру заранее вечером. Сложить одежду, которую Вы собираетесь надеть, положить деловые бумаги. Спокойное организованное утро уменьшает неприятности дня.

2. Не полагайтесь на свою память. Вместо этого заведите ежедневник, в который записывайте время назначенных встреч и других дел. Таким образом у вас не будет постоянно беспокоящего чувства, как будто бы Вы что-то забыли сделать, но не можете вспомнить, что именно.
3. Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. Что Вы хотели сделать завтра, сделайте по возможности сегодня, планируйте вперед!
4. Не примирайтесь с тем, что плохо работает. Если предметы домашнего обихода являются источником постоянного раздражения, то отремонтируйте или купите новые.
5. Ослабьте Ваши стандарты. В противоположность общепринятому мнению, не все необходимое стоит делать хорошо. Будьте более гибким. Иногда совершенство недостижимо, или оно не всегда стоит затраченных усилий.
6. Считайте Ваши удачи! На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдется десять или больше случаев, когда Вам повезло! Вспомните о хорошем, может Ваше раздражение, в случае, когда опять что-нибудь произойдет не так, как бы хотелось, уменьшится.
7. Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся. Ничто быстрее не вырабатывает привычку постоянного беспокойства, чем волнение и переживание вместе с другими хронически озабоченными людьми.
8. Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь. Не сидите, скрючившись в одном положении весь день.
9. Высыпайтесь. Если необходимо, то используйте будильник для напоминания о том, что пора идти спать.
10. Создайте из хаоса порядок. Организуйте Ваш дом и рабочее место так, чтобы Вы всегда могли найти вещи, которые ищите. Поместите их туда, где они должны быть, и не надо будет разыскивать в панике нужную Вам вещь и подвергаться стрессу.
11. Глубоко и медленно дышите. Когда люди испытывают стресс, они дышат глубоко и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов.
12. Сделайте что-нибудь лучшее для вашего внешнего вида. Если Вы будете выглядеть лучше, это заставит Вас и чувствовать лучше. Модная прическа, новый костюм могут придать Вам жизненного тонуса, в котором Вы нуждаетесь.
13. Устраните из Вашей жизни самоуничтожающие ремарки типа “я слишком стар для этого” или “я слишком полный для этого”.
14. Делайте выходные дни как можно более разнообразными. Если будни обычно слишком лихорадочны и заполнены требованиями, указаниями и людьми, используйте выходные дни для отдыха. Если рабочие дни заполнены делами, требующими выполнения в одиночку, то в выходные ведите более общественный образ жизни.
15. Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь и не ворчите, не испытывайте недовольство другими. Примите тот факт, что люди вокруг Вас и мир, в котором мы живем не совершенны. С доверием относитесь к словам других людей, если нет доказательств обмана. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут.

Люди, страдающие от чрезмерного стресса на работе, могут попытаться применить следующие методы:

1. Разработайте систему приоритетов в своей работе. Оцените свою работу следующим образом: “должен сделать сегодня”, “сделать позднее на этой неделе”, “сделать, когда будет время”.
2. Научитесь говорить “нет”, когда достигнете предела, после которого вы уже не можете взять на себя больше работы. Объясните своему начальнику, что понимаете важность задания, затем опишите конкретные приоритетные работы, над которыми в настоящее время работаете. Если он настаивает на выполнении нового задания, спросите, какую работу Вы должны отложить до завершения нового задания.
3. Наладьте особенно эффективные и надежные отношения с Вашим начальником. Поймите его проблемы и помогите ему понять Ваши. Научите Вашего начальника уважать Ваши приоритеты, Вашу рабочую нагрузку и давать обоснованные поручения.
4. Не соглашайтесь с Вашим руководителем или кем-либо, кто начинает выставлять противоречивые требования (конфликт ролей). Объясните, что эти требования тянут Вас в противоположных направлениях. Попросите устроить совещание со всеми заинтересованными сторонами, чтобы выяснить вопрос. Не занимайте обвинительно-агрессивной позиции, просто объясните, какие конкретные проблемы создают для Вас противоречивые требования.
5. Сообщите своему руководителю или сотрудникам, когда Вы почувствуете, что ожидания или стандарты оценки вашего задания не ясны (неопределенность ролей). Скажите им, что вы несколько неуверенны относительно ряда конкретных, связанных с заданием вопросов и хотели бы иметь возможность обсудить эти вопросы с ними.
6. Обсудите чувство скуки или отсутствие интереса к работе со своим руководителем. Еще раз учтите, не следует становиться в положение жалующегося. Объясните, что вы сторонник требующей отдачи сил работы и хотели бы иметь возможность принять участие в других видах деятельности.
7. Найдите каждый день время для отключения и отдыха. Закройте на пять минут дверь, поднимите и обоприте на что-нибудь ноги, полностью расслабьтесь и выбросьте работу из головы. Обратитесь к приятным мыслям или образам, чтобы освежить мозг. Уходите время от времени из здания, чтобы сменить обстановку или ход мыслей. Не задерживайтесь подолгу после того, как Вам следовало бы уже идти домой или заняться другой работой.

**ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГА  
«СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОМ СТРЕССЕ»**

1. Умыться холодной водой.
2. Выпить воды или, лучше, сока.
3. Выполнить любое упражнение на дыхание.
4. Найти в теле напряжённые мышцы и расслабить их.
5. Потрясти кистями, руками, ногами.
6. Сжать кисти в кулак, что есть силы и подержать их так 10 секунд. Сбросить напряжение. То же самое проделать с плечами, локтями, ногами, животом.
7. Вдохнуть животом и медленно выпустить воздух.
8. Перевести нервное напряжение в мускульное - пробежаться или потрясти руками.
9. Помассировать тело - погладить себя с ног до головы, похлопать и потереть руки, ноги, растереть шею.
10. Сделать себе массаж лица и головы. Помассировать мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.
11. Переключить внимание на посторонний объект.
12. Закрыть глаза и мысленно представить себя в тихом месте, где хорошо, приятно, уютно и комфортно. Это безопасное и ресурсное место, можно побыть в нём несколько минут.
13. Подумать о своих друзьях, близких, которые любят и ценят вас несмотря ни на что. Улыбнуться им.

## Приложение № 7

### **Релаксация – полезная привычка**

Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку. Регулярное выполнение этих упражнений позволяет добиться спокойствия, уравновешенности, а также позволяет лучше понять свои чувства. В результате педагог владеет собой, контролирует свои деструктивные эмоции и действия. Релаксационные упражнения позволяют овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние. За 3-5 минут, потраченных на психотехнические упражнения, педагог может снять усталость, стабилизироваться, почувствовать уверенность в себе. Как рабочий, который после трудового дня в горячем цеху принимает душ, так и педагог, выполняя в школе и после работы специальные психотехнические упражнения, прибегает к методу “психологического душа”, очищающего его психику.

#### **Упражнение 1. “Внутренний луч”**

Упражнение выполняется индивидуально; помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность. Для того чтобы выполнять упражнение, надо принять удобную позу, сидя или стоя в зависимости от того, где оно будет выполняться (в кабинете, на занятии, в транспорте).

Представьте, что внутри Вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, “охлаждаются” глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и воспитанниками.

Выполните упражнение несколько раз – сверху вниз.

Выполняя упражнение, вы получите удовольствие, даже наслаждение. Заканчивайте упражнение словами: “Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!”

## **Упражнение 2. “Пресс”**

Игровое упражнение выполняется индивидуально. Нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Упражнение советуем делать перед работой в “трудном” коллективе, разговором с “трудным” ребёнком или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. Упражнение лучше всего выполнить сразу же после того, как вы почувствуете психологическую напряженность. Если же по тем или иным причинам этот момент пропущен, то разбушевавшаяся эмоциональная “стихия” может все смести на своем пути, не дать возможности контролировать себя. В результате происходит то, что, мы видим так часто: “сбрасывается” отрицательно заряженная энергия на воспитанника или коллегу по работе. Наиболее часто “заземление” отрицательной энергии, к сожалению, происходит в педагога, где он ослабляет внутренний контроль после работы.

Суть упражнения состоит в следующем. Педагог представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несет.

## **Упражнение 3. “Дерево”**

Любое напряженное психологическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверх-концентрацией человека на своих переживаниях.

Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентрации: “снял” центр ситуации с себя и перенес его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства. Децентрация позволяет перенести, “выбросить” отрицательное состояние во внешнюю среду и тем самым избавиться от него.

Существует несколько форм децентрации. Ролевая децентрация связана с перевоплощением человека, мысленным включением в другую ситуацию. Используется педагогическая рефлексия, педагог старается посмотреть на себя “со стороны”, проанализировать ситуацию глазами внешнего наблюдателя, применить “психическое зеркало”. Коммуникативная децентрация осуществляется в диалоге с переменной



коммуникативных позиций. Упражнение выполняется индивидуально. Оно вырабатывает внутреннюю стабильность, создает баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации.

По дороге домой, в транспорте, представляйте себя деревом (каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествить). Детально проигрывайте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля – это символ жизни, корни – это символ стабильности, связи человека с реальностью.

#### **Упражнение 4. “Книга”**

Упражнение также вырабатывает внутренние средства ролевой децентрации и выполняется индивидуально (на занятии, в кабинете). Представьте себя книгой, лежащей на столе (либо любым предметом, находящимся в данный момент в поле зрения). Сконструируйте в сознании внутреннее “самочувствие” книги – ее покой, положение на столе, защищающую от внешних воздействий обложку, сложенные страницы. Кроме этого, важно увидеть “глазами книги” окружающую комнату и внешне расположенные предметы: карандаши, ручки, бумагу, тетради, стул, книжный шкаф, стены, окно, потолок и т.п. Выполняйте упражнение 3-4 минуты. Вы почувствуете, как спадает внутреннее напряжение, и вы перейдете в “мир иных измерений”, можно сказать, в видимый “параллельный мир” с реальным существованием предметов по своим законам. Восприятие “иных миров” и внутреннее “включение” в один из них дает учителю возможность понимать множественность, многогранность любой жизненной и профессиональной ситуации, временно “выключаться” из собственных травмирующих обстоятельств и относиться к ним как к относительно реальным, одним из многих разных форм жизни.

Таким же образом можно организовать психологическое “путешествие” внутрь висящей на стене картины или фотографии, проиграть вымышленный сюжет ситуации.

#### **Упражнение 5. “Мария Ивановна”**

Упражнение развивает внутренние средства ролевой децентрации.

Выполняется индивидуально, в течение 10-15 минут. Представьте себе ваш неприятный разговор, например, с завучем. Условно назовем ее Марией Ивановной, позволившей себе неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. Закончился рабочий день и по дороге домой вы еще раз вспоминаете неприятную беседу, и чувство обиды захлестывает вас. Это вредно для вашей психики: на фоне психологической усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть обиду, но вам это не удается.

Попробуйте пойти от противного. Вместо того чтобы насильственным образом вычеркнуть Марию Ивановну из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, проигрывайте ее размышления, ее семейную ситуацию, наконец, ее отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы почувствуете облегчение, спадет напряжение. Изменится ваше отношение к конфликту, к Марии Ивановне, вы увидите в ней много позитивного, того, что не замечали раньше. По сути дела, вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете ее понять. Последствия такой игры обнаружат себя на другой день, когда вы придете на работу. Мария Ивановна с удивлением почувствует, что вы доброжелательны и спокойны, и сама, вероятно, станет стремиться уладить конфликт.

#### **Упражнение 6. “Голова”**

Профессия педагога относится не только к разряду стрессовых, это профессия управленческого труда. Педагог вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на воспитанников: в чем-то их сдерживать, подавлять их волю и активность, оценивать, контролировать. Такое интенсивное управление учебной ситуацией вызывает у учителя “стресс руководства” и, как следствие этого, при перенапряжении, различные физические недомогания. Одна из наиболее частых жалоб педагогов – на головные боли, тяжесть в затылочной области головы.

Предлагается упражнение, помогающее снять неприятные соматические ощущения. Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

#### **Упражнение 7. “Руки”**

У вас последнее занятие. Дети заняты решением творческого задания. В кабинете тишина и вы можете несколько минут уделить себе. Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости “вытекает” из кистей рук на землю, – вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну – две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитесь по кабинету. Порадуйтесь интересным вопросам, которые задают дети, постарайтесь, открыто и с полной готовностью идти им навстречу, отвечая обстоятельно и детально.

Упражнение снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс.

#### **Упражнение 8. “Настроение”**

Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор с матерью воспитанника, постоянно нарушающего дисциплину, прогуливающего занятия, нагрубившего вам. В беседе с ней вы говорили о воспитании сына в семье, необходимости регулярного контроля за выполнением домашних заданий, о том, что вседозволенность, которая культивируется на ваш взгляд, в семье ребёнка, ни к чему хорошему не приведет. После всех этих разговоров мать подростка вдруг заявила, что “воспитывать должны в школе”, что у нее на это нет времени. В ответ вы не смогли сдержаться. Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены.

Как снять неприятный осадок после такого разговора? Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, пересчитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально-неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в рисунок и было уничтожено. А теперь идите на занятие! Вы хорошо отдохнули!

### **Упражнение 9. “Пословицы”**

Предлагается упражнение, хорошо “снимающее” внутреннюю депрессию и плохое настроение, помогающее решить сложную проблему, которая у вас возникла. Эта проблема может быть связана с вашей профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями.

Возьмите любую из книг: “Русские пословицы”, “Мысли великих людей” или “Афоризмы”. Полистайте книгу, читайте фразы пословиц или афоризмов в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение.

Возможно, кроме психической релаксации та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение. Возможно также, вас успокоит тот факт, что не только у вас возникла проблема, над способами ее решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности.

### **Упражнение 10. “Воспоминания”**

Одним из широко распространенных профессиональных недостатков педагога – его взрослость. Парадоксально, но – это так. Педагог подходит к ребенку из непонятого, все-таки чуждого ему “мира взрослых”, в котором на каждом шагу – огорчения, правила, нормы. Представитель “мира взрослых”, учитель, педагог “отодвинут” от ребенка, непонятен ему, вызывает в нем либо подавленность, либо агрессию, бунт, желание нарушить дисциплину.

Разумеется, ведущая роль педагога в учебно-воспитательном процессе необходима, а отчуждение и противостояние, которые она вызывает у ребенка, могут быть существенно смягчены. Почаще вспоминайте о своем детстве, своих впечатлениях, переживаниях. Психологически вы приблизитесь к своим ученикам, будете лучше их понимать, при этом сохраняя и свой авторитет, и свою роль ведущего.

Расспросите своих родителей о том, каким вы были в детстве, что они помнят о ваших проделках, о вызовах учителя, когда вы нарушали дисциплину. Попробуйте живо представить себя ребенком, заново пережить свои детские впечатления. Главное, вспомните, какие внутренние мотивы заставили вас тогда совершить тот или иной поступок.

Например, вы вместе с классом прогуляли урок. Это ведь был геройский поступок! Вы впервые в жизни проявили самостоятельность. А как вы презирали тех, кто не поддержал общий “почин” и пришел на урок! С каким страхом и одновременно удовольствием вы “вкусили запретный плод”!

Еще воспоминание. Ваш класс был дежурным по школе, и вы опоздали на урок. Учительница потребовала дневник, чтобы записать замечание. Вы оценили ее требование как несправедливое (“Я же дежурил!”) и сказали, что забыли дневник дома. В ответ разгневанная учительница приказала покинуть класс. Вспомните свои переживания, когда вы вышли в пустой коридор и прислушивались к голосам из своего и других классов. Какое чувство вы испытали? Одиночество? Обиду? Такие воспоминания помогут вам почувствовать внутреннее состояние учеников, понять мотивы их поступков. Вы станете добрее, мягче, вам несложно будет откровенно разговаривать с ребятами. Через некоторое время вы заметите, что нарушения дисциплины в вашем классе становятся все реже и реже. В чем причина? Дело в том, что дети откликнулись на ваше предложение к взаимодействию: ваше желание понять и почувствовать их состояния вызывает с их стороны такие же чувства. У них пропадают стремление к бунту, противостоянию, демонстрации “во что бы то ни стало” своей независимости. Они почувствовали себя вместе с вами.

### **Упражнение 11. “Я – ребенок”**

Многие опытные педагоги играют в игру “Я – ребенок”. Вот, например, как описывает свое состояние: “Мой метод: я вызываю в себе состояние детства, т.е. вызываю в себе то ощущение детской легкости, которое свойственно ребенку: сбрасываю с себя “все взрослое”, а главным образом, то внешнее взрослое, что присуще моей административной роли. Далее идет подбор форм обращения к детям, которые включают выбор интонаций, способа объяснения, манеры держаться, а главное – продумывание первых слов, так сказать, формулы обращения”.

Вспомните, какую игру в детстве вы больше всего любили. Вспомнили? Теперь подойдите к вашему ребенку или внуку и предложите ему поиграть в эту игру. Во время игры вы должны выполнять роль ребенка, держаться “на равных” с вашим партнером. Это дает ему возможность почувствовать себя лидером, вместе с вами обсуждать правила игры. А вы почувствуете свежесть, оригинальность, нестандартность детского мышления, богатство внутреннего мира ребенка. Вы, наверняка, станете ему ближе.

### **Упражнение 12. “Открытость”**

Одно из условий успеха в педагогической деятельности – умение педагога правильно общаться, вступать во взаимодействие в ходе диалога, общения с группой детей (полилога). Часто поглощенный тем, чтобы правильно сформировать вопросы, педагог не следит за своим состоянием, своим поведением. Но известно, что даже самые правильные положения не будут восприняты или вызовут отрицательные эмоции, если дети почувствуют ваши высокомерие, холодность, пренебрежение, отчуждение. Ребята могут даже протестовать против ваших требований, демонстративно пренебрегать ими. Не удивляйтесь, вы не были открыты к диалогу. Вот несколько простых упражнений. Перед вами – собеседник (воспитанник, коллега по работе, член семьи). Сделайте свое лицо доброжелательным, улыбнитесь, кивните собеседнику в знак того, что вы его внимательно слушаете и понимаете. “Распахните” свою душу перед человеком, с которым вы общаетесь, старайтесь психологически близко подойти к нему.

### **Упражнение 13. “Ритм”**

Выполнять его необходимо в паре с другим педагогом или дома, с одним из близких вам людей.

Два человека встают лицом друг к другу и договариваются о своих ролях: один – ведущий, второй – “зеркало”. Руки участников подняты на уровень груди и повернуты ладонями навстречу друг другу. Ведущий произвольно двигает руками, а играющий роль “зеркала” пытается отразить их в том же ритме. Роли несколько раз меняются.

Психологический смысл упражнения состоит в том, чтобы почувствовать внутренний “ритм” другого человека и как можно полнее отразить его. При этом думайте о том, что каждый человек (ваш ученик, коллега по работе, член вашей семьи) – индивидуальность, обладающая уникальным психологическим “ритмом”, и, чтобы правильно понять человека, надо прежде всего почувствовать его энергетику, темперамент, направленность, динамику, внутреннюю экспрессию.

### **Упражнение 14. “Резервуар”**

В беседе с ребёнком, педагогом, родителем трудного ребенка или дома в разговоре со своим ребенком почувствуйте себя “пустой формой”, резервуаром, в которые ваш собеседник “вливает”, “закладывает” свои слова, состояния, мысли, чувства. Постарайтесь достигнуть внутреннего состояния “резервуара”: вы – форма, вы не реагируете на внешнее воздействие, а только принимаете их в свое внутреннее пространство. Отбросьте все свои личные оценки, как бы нет реальности, есть только пустая форма. Трудно? Потренируйтесь, перед началом

беседы 2-3 раза и у вас будет легко получаться. Затем, когда вы будете уверены, что сформировали внутреннее состояние “резервуара”, вступайте в диалог и постарайтесь беспристрастно и нетенденциозно отнестись к своему собеседнику. Это поможет вам лучше понять его.

### **Психологические игры**

**Цели психологических игр** – сугубо психотерапевтические: игры способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослабляют его психическую напряженность, развивают внутренние психические силы. Игровые упражнения помогают педагогу ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно их расценивать, управлять собой, сохраняя свое психическое здоровье и, как следствие этого достигать успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии. Для психотехнических игр не нужно много времени и специальных помещений. Самостоятельно или в паре с другим педагогом, педагог может выполнять упражнения в перерывах между занятиями (в своем кабинете), на занятиях, когда дети работают самостоятельно, по дороге на работу или домой. Постарайтесь выработать в себе привычку к психологическим действиям: тогда появится потребность в психической стабильности и внутреннем порядке.

#### **Упражнение 1. “Фокусировка”**

Упражнение выполняется за 10-15 минут до начала урока. Удобно расположитесь в кресле или на стуле. Отдавая самому себе команды, сосредоточьте свое внимание на том или ином участке тела и почувствуйте его теплоту. Например, по команде “Тело!” сосредоточьтесь на своем теле, по команде “Рука!” – на правой руке, “Кисть!” – на кисти правой руки, “Палец!” – на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде “Кончик пальца!” – на кончике указательного пальца правой руки. Команды подавайте самому себе с интервалами 10-12 секунд (найдите при этом благоприятный для вас ритм).

#### **Упражнение 2. “Дыхание”**

Упражнение желательно выполнять перед началом урока. Устройтесь в кресле или на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. По своей команде постарайтесь отключить свое внимание от внешней ситуации и сосредоточиться на своем дыхании. При этом не старайтесь специально управлять своим дыханием: не нужно нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 минут.

#### **Упражнение 3. “Психоэнергетический зонтик”**

Упражнение проводится в первые минуты после начала занятия, а также, при необходимости периодически в течение всего урока.

Учитель встает перед классом желательно в центре комнаты и, объясняя материал, старается представить, что он своей волей, своим сознанием устанавливает своеобразный “зонтик”, плотно накрывающий всех учеников. Цель самого учителя: уверенно, крепко и стабильно держать ручку этого “зонтика” на протяжении всего урока.

Упражнение вырабатывает способность контролировать ситуацию в классе.

#### **Упражнение 4. “Распределение внимания”**

Важно также научиться распределять свое внимание в группе детей.

Упражнение выполняется в течение 15-20 минут, в домашней обстановке. Включите телевизор и раскройте незнакомую вам книгу (для начала лучше взять художественную или публицистическую). Попробуйте одновременно читать книгу и “краем глаза” смотреть и слушать телевизор. Последите за собой: через сколько минут вы почувствуете себя утомленным? Если утомление наступило уже через 4-5 минут, значит, ваша способность к распределению внимания слабо развита. Затем попробуйте для себя на бумаге кратко воспроизвести то, что вы

читали и восстановить виденное на телеэкране. По мере того, как часто вы будете выполнять упражнение, с каждым разом вы будете все лучше распределять свое внимание.

## Приложение № 8

### 1. *Противострессовое дыхание.*

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

**2. Минутная релаксация.** Расслабьте уголки рта, увлажните губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить 'язык лица и тела' путем расслабления мышц и глубокого дыхания (с особенно продолжительным выдохом).

**3. Инвентаризация.** Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 красных предметов, 'переберите' все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой 'инвентаризации'. Говорите мысленно самому себе: 'Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов' и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки. Можно находить и рассматривать предметы по любому признаку.

**4. Смена обстановки.** Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

**5. Расслабление.** Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание свободное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего медленно - внимание: очень медленно! - поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

**6. Отвлечение.** Займитесь какой-нибудь деятельностью --- все равно, какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода, - помогает отвлечься от внутреннего напряжения, 'спустить пар'.

**7. Музыка.** Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней и только на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

**8. Общение.** Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется 'здесь и сейчас' и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

**9. Наполнить ванну** не очень горячей водой и полежать в ней. В ванне проделать успокаивающие дыхательные упражнения. Сделать глубокий вдох через сомкнутые губы опустить нижнюю часть лица и нос в воду и сделать очень медленный выдох. Постараться выдыхать как можно дольше (выдох с сопротивлением). Представить себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.

**Мобилизующее дыхание** – удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

**Успокаивающее дыхание** – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха.

Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке. Обычно эффект дают уже 4 такта дыхания. Количество таких тактов определяется индивидуально с учетом тренированности и состояния в конкретной ситуации.