



**СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ –
ЛИЧНЫЙ УСПЕХ КАЖДОГО!**

Для чего вы работаете? - спросил прохожий каменотесов.

Первый ответил: «Чтобы иметь пищу».

Второй сказал: «Чтобы обтесать камни для той стены».

Третий произнес: «Чтобы построить этот замечательный храм».

Луций Анней Сенека (Младший)

Уважаемый читатель!

Номер журнала, который вы держите в руках, необычен по своему содержанию. Если предыдущие наши выпуски были сосредоточены на ознакомлении с какими-либо вопросами из профессиональной сферы деятельности, то этот полностью посвящен вам, дорогие педагоги, и его выход в свет продиктован, прежде всего, заботой об укреплении вашего здоровья.

Сегодня, как никогда, много говорится о значительном снижении уровня здоровья обучающихся, о частом отсутствии школьных врачей (педиатров, гигиенистов). Наверное, именно поэтому зачастую педагоги вынуждены решать проблему, связанную с обеспечением и поддержанием здоровья школьников. Учителя непрерывно получают знания в этом направлении (проходят курсы повышения квалификации по здоровьесберегающим технологиям, посещают различные семинары, форумы, круглые столы). Однако, заботясь о здоровье воспитанников, педагоги часто забывают о своем здоровье. Именно поэтому мы решили не обходить эту проблему стороной. На страницах нашего журнала вы найдете множество ответов на интересующие вас вопросы, познакомитесь с советами практикующих психологов, узнаете, что понятие «профессиональное выгорание» - не приговор и из стрессовых ситуаций можно и нужно учиться выходить «без потерь». Надеемся, что собранный нами материал займет достойное место в вашей методической копилке.

И если в один из дней, после проведенных уроков, вам вдруг взгрустнется и захочется что-то изменить, вы откроете наш журнал и, перелистав страницы, поймете, что достаточно просто «зайти в настройки души, открыть папку «состояние», поставить галочку на «счастлив(а)» и забыть пароль.

С уважением, редакция

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ

Р. Демьянчук. Проблема учителя – вчера, сегодня, завтра 4

С. Шингаев. Психология профессионального здоровья педагога 7

ИЗ ОПЫТА РУКОВОДИТЕЛЯ

М. Волкова. «Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого» (В.В. Путин) 14

ИЗ ОПЫТА УЧИТЕЛЯ

Е. Лоншакова. Спасение «выгорающих» - дело рук.. 18

ИЗ ОПЫТА ШКОЛЬНЫХ ПСИХОЛОГОВ

Я. Светличный. Деятельность школьной службы сопровождения по профилактике возникновения и коррекции проявлений синдрома профессионального выгорания педагогов в ГБС(К)ОУ № 34 Невского района Санкт-Петербурга 21

И. Бурдина. Психологическое здоровье педагогов как условие их эффективной деятельности 25

И. Ковалева Искусство достигать – реализуй свои идеи! 28

РАЗМЫШЛЕНИЯ НА ТЕМУ ДНЯ

О. Жебровская, Когда все горит синим пламенем... 36

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Комплекс мероприятий и упражнений для педагогов по повышению стрессоустойчивости и профилактике профессионального выгорания 39

Комплекс упражнений для борьбы со стрессом 48

Проблема учителя – вчера, сегодня, завтра

Новая школа – это прежде всего новый педагог.

М.М. Рубинштейн

«Новая школа – это прежде всего новый педагог. Это положение представляется актуальным даже тогда, когда широкая жизнь с её объективными условиями ещё не созрела для новых форм, но школа с живым педагогом, чувствующим новые зарождающиеся побег грядущей действительности, может сложиться отчасти и в такой неблагоприятной обстановке в удачную форму и пытаться пробиться в своей собственной небольшой среде к новым формам жизни» (М.М. Рубинштейн, 1927).

Эта ёмкая мысль, облечённая в слова на заре прошлого столетия одним из основоположником дидактики – науки об учителе – Моисеем Матвеевичем Рубинштейном, удивительно современна. Именно поэтому данная небольшая статья озаглавлена созвучно одному из его трудов, названных весьма откровенно: «Проблема учителя».

Владимир Иванович Даль предлагал такую трактовку термина «проблема»: «задача, вопрос, загадка, что предложено на разрешение, на научное решение; задача, для отыскания неизвестного по данному». Несмотря на внушительную историю развития педагогической мысли и всего, что с нею связано, вряд ли кто-либо сейчас осмелится сказать, что проблема учителя решена. Не потому, что наука «не доросла» для такого решения, а скорее потому, что на каждом новом витке эволюционной спирали происходят изменения, которые вновь и вновь актуализируют этот вопрос. Даже несмотря на очевидную «вечность» некоторых проблем школы. Например...

«Наша молодежь любит окружить себя роскошью, она дурно воспитана, она смеётся над своими начальниками и нисколько не уважает старших. Наши нынешние дети стали тиранами, они не приветствуют стоя, если в комнату входит старший по возрасту человек, спорят со своими родителями. Жадно глотают пищу и изводят своих учителей». Это Сократ, V (!) век до нашей эры. Или ещё...

«Наше время – время методик, время в значительной степени педагогической техники, иногда переходящей в тяжёлую форму педагогической рецептуры». Это вновь Моисей Матвеевич Рубинштейн, начало XX века.

Впрочем, вернёмся к проблеме учителя. О ней сейчас не говорит только ленивый. Несомненно, имеющие благие намерения эксперты от образования (и не только от образования) с усердием предлагают различные способы её решения: профессиональный стандарт учителя, этика педагога, дресс-код, новые образовательные стандарты, тотальная информатизация школы... Но! Почему-то не покидает ощущение, что за всем этим теряется сам учитель. Нет, не так. Теряется Учитель. Почувствуем разницу.

Он теряется так же, как периодически за методикой и технологией теряется Ученик – как человек, как личность. И в этой потерянности мы



Роман Демьянчук, кандидат психологических наук, доцент, проректор по инновационной деятельности, зав. кафедрой клинической психологии НОУ ВПО Институт специальной педагогики и психологии

сразу стремимся заклеить его словами, аналогичными словам Сократа. И добавить к этому констатацию «клипового» мышления, утраты смысло-жизненных ориентаций и извращённой системы ценностей. Как будто ребёнок вдруг взял по своему хотенью и «испортился».

Вот с этого и следует начинать говорить об Учителе. Не как о носителе педагогической технологии, гарантирующей стандартизированный результат. Но как о носителе того неуловимо важного, что осознанно и неосознанно отражает в себе ученик. Иными словами, как о Воспитателе. Представляется уместным припомнить идеи Л.С. Выготского об освоении ребёнком культурно-исторического опыта, на котором, собственно, и зиждется его развитие прежде всего. Объяснять эти идеи можно с разных позиций: от нейропсихологических и нейрофизиологических до психоаналитических и поведенческих. Остаётся несомненным одно. Ребёнок – зеркало, отражающее то, что он видит и чувствует во взрослом.

Что же он может увидеть и почувствовать в «технологизированном» педагоге? Этот вопрос не нуждается в долгом поиске ответа, ибо ответ очевиден. Конечно, не следует забывать и о прочих «агентах» социализации. Например, о

Школа – отражение общества, учитель – отражение своей школы, ученик – отражение учителя

родителях. Но в этом случае прослеживается та же цепочка. И любого думающего об этом нестигает смутное переживание тупика.

И это ощущение рискует превратиться в убеждённость. В особенности, если искать подтверждения, которые очень быстро находятся.

Так, согласно ряду исследований, распространённость у педагогов эмоционального выгора-

ния (как известно, являющегося клиническим синдромом с невротическими проявлениями и деформацией личности) достигает 70 %.

В числе наименее реализованных ценностей у педагогов – счастливая семейная жизнь, общественное признание, уверенность в себе, свобода, здоровье, интересная работа.

В числе способов снятия стресса у педагогов только 46 % опрошиваемых указывает, что читает.

Доминирующими личностными особенностями современного учителя являются ригидность, социальная интроверсия, пессимистичность и эмоциональная лабильность.

В числе особенностей общения педагога в коллективе прослеживается недостаточность склонности к конструктивному взаимодействию с коллегами.

Узнаем проблемы учеников в проблемах учителей? Вопрос риторический.

Проблема учителя налицо. И для того, чтобы её решать, крайне важно её признавать. Но не с позиции стремления заклеить школу в её прошлом или настоящем. А с позиции понимания принципиальных возможностей решения.

Эти принципиальные возможности, конечно, поддаются классификации. Есть, например, возможности государства и общества, возможности органов управления образованием и экспертного сообщества, возможности конкретного образовательного учреждения... Впрочем, все эти возможности достаточно очевидны. Более того, некоторые из них с определённой последовательностью воплощаются в жизнь (хотя некоторые тренды воплощения и требуют изрядной корректировки). Тем не менее, основная возможность решения проблемы учителя сокрыта в самом учителе.

Выразить её можно одним словом. И слово это – СМЫСЛ.

Нам всем очень важно понимать, что смысл – это не то, что рекомендовано очередным законом или локальным актом; это не то, что диктуется позицией общества; это не то, что формируется в благоприятных условиях и не формируется в неблагоприятных... Хотя огромное количество факторов (в том числе и перечисленные) влияет на его зарождение и развитие. Тем не менее...

Смысл индивидуален. Найти его в себе может только сам человек. Определить его для себя может только личность.

Определить независимо от уровня заработной платы или социального положения, объёма документооборота или степени инновационности вверенного оборудования...

Может быть, каждому из нас пора вспомнить, что он не просто составляющая огромного общественного механизма, а самоценная личность, которая сама выбрала путь своего развития и возможности самоактуализации?

И, может быть, именно тогда наши воспитанники и ученики тоже начнут учиться видеть истинный смысл? И реализуется в полной мере тот самый воспитательный потенциал педагога, о котором мы вспомнили выше?

А учёные будут пристальнее изучать не эмоциональное выгорание и профессиональный педагогический стресс, а те неведомые пути отношений, которые позволяют Учителю вырастить Человека.

Формулы самоконтроля

Данные формулы – это то, что вы говорите себе, когда разозлитесь, чтобы успокоиться и выбрать более разумный способ поведения. Они обычно состоят из одного предложения, в котором сконцентрирована важная для осознания мысль. Прочтите следующие формулы и запомните одну или две, чтобы использовать их в ситуациях, когда вы испытываете приступ гнева. Они помогут вспомнить о вашей личной ответственности.

1. Я в ответе за то, что происходит со мной.
2. Нет смысла обвинять, надо искать другой путь.
3. Что я сам могу сделать?
4. Я получаю ровно столько поддержки, помощи и душевного тепла, сколько позволяет мое собственное поведение.
5. Никто не изменится до тех пор, пока его не заинтересовать в переменах.
6. Как я могу заинтересовать его (или ее) вести себя по-другому?
7. Что-то может мне не нравиться, но он (она) решает именно так.
8. Каждый сам отвечает за удовлетворение своих потребностей.
9. У меня есть выбор: приспособиться или отказаться.
10. Только дети бывают жертвами, у меня же всегда есть выбор.

Психология профессионального здоровья педагога

Современная школа выдвигает все более значительные требования ко многим аспектам деятельности педагога: уровню его знаний, психолого-педагогических умений и навыков, профессиональной компетентности, а также к личностным особенностям. Отсюда такое внимание к вопросам психологического обеспечения профессионального здоровья педагогов, которое демонстрирует современная психологическая и педагогическая наука.

Не секрет, что синдром профессионального (эмоционального) выгорания, проявляющийся в эмоциональной сухости педагога, личностной отстраненности, а порой, и в игнорировании индивидуально-психологических особенностей учащихся, негативно сказывается на процессе общения обучающего и обучаемого. Реальная педагогическая практика свидетельствует: прослеживается отчетливая тенденция потери интереса к ученику как к личности со стороны педагогов, неприятие его таким, какой он есть, обеднение эмоциональной стороны в профессиональном общении «учитель – ученик». Все больше педагогов отмечают у себя такие проявления, как повышенная тревожность, апатия, подавленное настроение, нежелание идти на работу, разочарование, хроническая усталость. Это, безусловно, не может не сказываться на снижении эффективности их профессиональной деятельности.

Почему выгорают педагоги? Что можно сделать, чтобы продлить профессиональное долголетие учителей, педагогов? Эти и подобные им вопросы в прямой постановке все чаще выносятся в заголовки статей, исследований, научно-

популярных книг. Одновременно необходимо сказать, что в ситуациях, когда ставится вопрос о создании в школе комфортной обстановки, способствующей раскрытию творческого и личностного потенциала учащегося, как правило, говорится, прежде всего, о комфорте ученика. При этом часто забывают о педагогах, школьных психологах, учителях, руководителях образовательных учреждений, которые в силу высочайшей напряженности своей работы испытывают многочисленные и продолжительные стрессы, выливающиеся со временем в профессиональное выгорание.

Для помощи педагогу предлагается следующая модель изучения стресса в профессиональной деятельности, которая позволяет рассмотреть все многообразие понятий и реалий, входящих в это сложное образование (рис. 1).

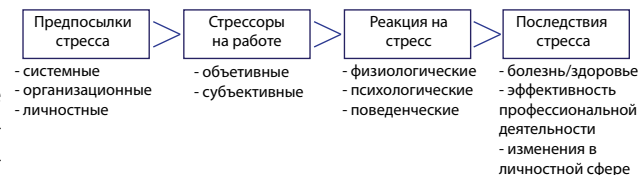


Рис. 1. Модель изучения стресса в профессиональной деятельности педагога

Основной предпосылкой стресса являются перемены, нарушающие баланс, поддерживаемый в повседневной жизни и деятельности. К



Сергей Шингаев, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии СПб АППО

системным предпосылкам стресса мы относим те, которые обусловлены факторами внешней среды (экономическая и политическая ситуация в стране, уровень безработицы, климатические условия, семейные проблемы и т. д.). В качестве организационных предпосылок выступают те, которые связаны с организационной структурой, всеми процессами, протекающими на уровне отдельно взятого образовательного учреждения. Это – конфликты / неопределенность ролей, перегрузка, неинтересная работа.

К личностным предпосылкам – те, которые напрямую связаны с качествами личности (тип А/В, уровень самооценки/притязаний, тревожности, нейротизма и т. д.). Предпосылки стресса существуют вне зависимости от человека, подвещающегося стрессу, и в подавляющем большинстве случаев не поддаются коррекции с его стороны. Конечно, мы можем, зная, например, о принадлежности к типу А, с использованием специальных методик обучения снизить уровень раздражительности, агрессивности и т. д. С другой стороны, эти личностные качества остаются «нашими», и стоит, скажем, самоконтролю на время снизиться, как эти качества дадут о себе знать.

Говоря о стрессорах, непосредственно воздействующих на педагога на рабочем месте, мы выделяем объективные (содержание выполняемой профессиональной задачи, физические параметры рабочей среды – шум, освещение и т. д.) и субъективные (социально-психологические взаимоотношения в коллективе, ролевые и межличностные конфликты, специфика карьерного роста и т. д.). В целом педагогический стресс обусловлен многими причинами и носит комплексный характер.

Реакции на стресс могут быть: на физиологическом уровне (повышение кровяного давления, ЧСС, уровня холестерина в крови, боли

в спине и сердце, мигрень, гипертония, язвы, артрит и т. д.), на психологическом (неудовлетворенность работой, повышенная раздражительность, усталость, депрессия, эмоциональная неустойчивость, чувство беспомощности и неспособности справиться с чем-либо и т. д.) и на поведенческом (злоупотребление алкоголем, смена работы, потеря аппетита, пониженный интерес к межличностным и сексуальным отношениям и т. д.).

Последствия стресса рассматриваются в трех измерениях: болезнь/здоровье (несчастные случаи, заболевания, снижение адаптационных возможностей организма и т. д.), эффективность профессиональной деятельности (снижение работоспособности, нарушения концентрации внимания, расстройства запоминания и воспроизведения информации и т. д.) и изменения в личностной сфере (выгорание, депрессия, хроническая усталость, пересмотр/уточнение жизненных ценностей, взаимоотношения в семье и т. д.).

Анализ профессиональной деятельности педагогических работников позволяет выделить следующие факторы, вызывающие у них стресс (рис. 2).

Как показывают исследования, проведенные на разных профессиональных группах, по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров компаний и сотрудников банковской сферы, генеральных директоров и президентов корпораций, т. е. других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. В деятельности педагога нередко возникают напряженные ситуации, приводящие к возникновению стресса: нарушения дисциплины детьми на занятиях, конфликты с коллегами и руководителями, сложности в общении с родителями по поводу учебы и поведения их детей. Накапливаясь изо дня в день, стресс из



Рис. 2. Факторы стресса педагогов

кратковременного переходит в длительный со всеми вытекающими последствиями.

В то же время сама профессия педагога предполагает умение постоянно сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, обиды, а это, в свою очередь, повышает внутреннее эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье. Как следствие, такие заболевания, как гипертония, астма, язва желудка, становятся профессиональными заболеваниями учителей. Неслучайно в последние годы все чаще говорят о синдроме профессионального (эмоционального) выгорания педагога. Как правило, ему подвержены люди старше 38–45 лет. Возникает парадоксальная ситуация: к этому возрасту накоплен значительный педагогический опыт, а в профессиональной сфере происходит спад. Существенно снижается энтузиазм в работе, растет негативизм и усталость. К основным признакам профессионального выгорания педагогов относятся:

- чувство безразличия, скуки, эмоционально-го истощения, изнеможения;
- чувство постоянной усталости, причем не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (синдром хронической усталости);

- полная или частичная бессонница / днем постоянное сонное состояние, желание спать;

- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события, частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева, отказ от общения или уход в себя);

- дегуманизация, развитие негативного

отношения к своим коллегам, ученикам, воспитанникам;

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее и труднее;

- сомнения в общей полезности педагогической деятельности, обесцениваются профессиональные достижения, постоянные переживания относительно своей профессиональной и личной несостоятельности;

- продуктивная творческая деятельность сменяется формальным исполнением обязанностей;

- утрата чувства юмора, опустошенность;
- ухудшение качественных и количественных показателей работы;

- появление мыслей о незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственными трудовыми усилиями, о собственном несовершенстве.

Как правило, на профессиональное выгорание и профессиональную деформацию педагогов оказывают влияние следующие факторы:

- 1) низкая удовлетворенность профессиональным и социальным статусом;

2) переживание несоответствия между затратами сил на выполняемую работу и ее оплатой;

3) хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность педагога;

4) перфекционизм, повышенная ответственность за исполняемые функции, увеличение трудового времени за счет работы на дому. Большинство педагогов берут с собой домой работу (проверка тетрадей, контрольных работ и пр.);

5) отсутствие условий для самовыражения и самореализации;

6) страх потерять работу из-за сокращения рабочих мест в нынешних экономических условиях;

7) нехватка положительной мотивации в работе;

8) организация деятельности в конкретном учреждении, отличающаяся дестабилизирующими проявлениями (неотчетливый стиль управления, неблагоприятная морально-психологическая атмосфера в коллективе и пр.);

9) психологически трудный контингент воспитанников, с которым педагог работает (например, дети и подростки с отклонениями в развитии);

10) склонность к эмоциональной ригидности, интенсивным переживаниям.

Для снижения синдрома профессионального выгорания, в частности, и повышения эффективности труда, в целом, в рамках психологической поддержки учителя возможно применение технологии психологического сопровождения учителя, затрагивающей разные стороны профессиональной деятельности педагога.

Анализ научной литературы, посвященной проблеме психологии стресса в профессиональной деятельности педагогов, результатов анкетирования и тестирования учителей, педагогов, педагогов-психологов образовательных учреждений, позволил сформулировать психологиче-

ский потрет стрессоустойчивого педагога:

- равновесие в эмоциональной сфере и оптимизм;
- общительность и чувство юмора;
- способность к разумному снижению неопределенности;
- умение поощрять себя за достигнутые результаты, самоуважение;
- высокая приспособляемость к изменяющимся условиям работы;
- развитые волевые качества (целеустремленность, выносливость, выдержка, внутренний локус контроля);
- наличие хобби, способствующего полноценному переключению от работы;
- способность проявлять творческий подход к выполнению функциональных обязанностей, нестандартность (оригинальность) мышления, поступков и решений, ведущих к успеху;
- развитые навыки самовосстановления и саморегуляции;
- позитивный взгляд на мир;
- высокий уровень удовлетворенности работой и возможность контролировать процесс и условия труда.

Управление стрессом в профессиональной деятельности педагогов и профилактика профессионального выгорания могут быть только тогда эффективными и успешными, когда все это строится на системном подходе, предполагающем комплекс действий.

Борьба с негативными проявлениями стресса, как правило, ведется самыми разными средствами:

1) стремление максимально снизить стрессогенность внешних ситуаций на рабочем месте и в повседневной жизни (организационная парадигма),

2) лечение уже возникших заболеваний, вызванных длительным переживанием стресса

(медицинская парадигма),

3) собственно психологическая помощь, позволяющая педагогу повысить свою устойчивость к стрессу (психологическая парадигма).

Это направление носит название «управление стрессом» (стресс-менеджмент). По своему содержанию в нем выделяются два основных класса задач: профилактика стресса и его коррекция. Подходы к решению этих задач дополняют друг друга, вместе с тем каждая из них имеет свою специфику.

Профилактика стресса ориентирована, прежде всего, на устранение потенциальных источников стресса как во внешней среде, так и внутри человека. В связи с этим важно овладеть методами, позволяющими правильно анализировать складывающиеся жизненные ситуации, давать им адекватные, реалистические оценки и расширять свой поведенческий репертуар. Большое значение имеет обучение навыкам психологической саморегуляции, основанном на упорядоченном использовании различных психотехнических приемов (нервно-мышечной релаксации, идеомоторной, идеаторной тренировки и аутотренинга). При комплексном и, главное, грамотном применении они позволяют повысить общий уровень работоспособности человека и эффективно восстановить затраченные ресурсы в ситуациях повышенного напряжения. Использование психопрофилактических методов за счет формирования новых и более совершенных копинг-стратегий существенно повышает общую устойчивость человека к стрессу.

Психологическая коррекция стресса в значительной степени связана с исправлением уже существующего дисбаланса. Она включает специализированные программы разрешения кризисных ситуаций, «разрушения» негативных поведенческих стереотипов, восстановления деформированных личностных качеств и др. На

практике это означает глубинную проработку индивидуальных и групповых проблем, невозможную без проведения специальных тренингов и психотерапевтических консультаций. Для усиления коррекционного эффекта используются разнообразные дополнительные средства (общеоздоровительные мероприятия, рефлексотерапия, суггестивные воздействия и др.

Действия педагога, направленные на профилактику профессионального выгорания и укрепление профессионального здоровья:

1. Повысить свой уровень информированности о том, что такое выгорание и каковы причины его возникновения.

2. Провести самодиагностику с помощью методик, осознать свое состояние.

3. Осознать возможность активного обращения к внешним ресурсам для преодоления возникшего состояния (отдых, развлечения, общение с близкими людьми, с коллегами; профессиональная медицинская и психологическая помощь) и при необходимости воспользоваться ими.

4. Осознать возможность активного обращения к собственным внутренним ресурсам для преодоления возникшего состояния (в качестве таких ресурсов выступают, прежде всего, навыки саморегуляции) и начать пользоваться ими.

5. Развивать в себе установку на то, что работа может и должна доставлять удовольствие и развивать личностные ресурсы.

6. Определить для себя краткосрочные и долгосрочные цели (достижение краткосрочных целей приносит очень важное для оптимального эмоционального состояния человека – состояние успеха).

7. Профессионально развиваться и самосовершенствоваться (обмен профессиональной информацией, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует

внутри отдельного коллектива; для этого существуют различные способы – курсы повышения квалификации, конференции и пр.).

8. Поддерживать хорошую физическую форму (между состоянием тела и разумом суще-

ствует тесная связь).

9. Развивать умение рассчитывать и обдуманно распределять свои рабочие нагрузки.

10. Изыскивать возможность переключаться с одного вида деятельности на другой.

Аффирмации

Это положительные утверждения, дающие настрой на счастье, успех и внутреннюю гармонию. Аффирмации – действенный метод самосовершенствования, доступный каждому человеку без исключения. Работайте с аффирмациями по крайней мере 10 минут в день, повторяя их вслух или про себя, и вы лично убедитесь в их пользе.

Счастье – право, данное мне свыше.

Счастье – это выбор, который я всегда могу сделать.

За моё счастье ответственны мои мысли, а не внешние обстоятельства. Я уважаю право каждого человека на счастье.

Я – прекрасный и достойный любви человек. Мой дом – место покоя, любви и гармонии. Я с любовью благословляю моих учеников и сослуживцев.

Я благодарен (благодарна) за уроки, которым научила меня жизнь. Прощая, я открываю для себя новые возможности развития.

Я сбрасываю со своих плеч груз горечи и обиды.

Я с благодарностью принимаю всё, что несёт мне жизнь, и охотно делюсь этим с другими.

Я создан (создана) для счастья и успеха. Стремление к успеху помогает моему личностному росту.

Мне нравится моя работа. Я горжусь своей работой. Я всегда занят (занята) полезными и интересными делами.

Я добиваюсь наилучших результатов во всём что делаю.

Я с радостью познаю себя и свои способности.

Только я несу ответственность за свою жизнь.

Я живу ответственно и творчески.

Я – ответственный человек.

Я умею сосредоточиться на выбранной цели.

Я получаю удовольствие, работая и живя в полную силу.

Мои мысли сосредоточены на положительном жизненном опыте.

Благодарность открывает для меня двери новых возможностей. Моя жизнь целенаправленна и плодотворна. Я знаю, что у всех моих проблем уже есть решение.

Я хвалю себя за каждый шаг на пути к моей цели.

Моё творчество пронизано любовью к людям и оптимизмом.

Я нахожу себе дело по душе, и жизнь указывает мне путь к процветанию и изобилию.

Стресс-менеджмент

Программа предназначена для руководителей, педагогов и всех тех, кто испытывает стресс на работе и в повседневной жизни.

Цель: повышение компетентности педагогов в области управления стрессом и развитие навыков управления и самоуправления в стрессовых ситуациях.

Основная польза, которую получают участники программы:

- Понимание, что такое стресс, каковы его признаки и последствия, какие возможности дает стресс и в чем его опасности.
- Освоение методов самодиагностики физических, психологических и поведенческих признаков стресса, рассматриваются факторы стресса, развивается умение определять и преодолевать причины, которые его вызывают.
- Развитие способности управлять своим состоянием для снятия стресса, а также управления своим поведением в конфликтных ситуациях.
- Осознание способов повышения эффективности принятия решений в стрессовых ситуациях.

В ходе тренинга каждый участник сможет разработать индивидуальную стратегию управления стрессом.

Перед программой участники заполняют анкеты, результаты анкетирования сообщаются в ходе конфиденциальных индивидуальных консультаций.

Продолжительность – 2 дня (20 часов).

В тренинге могут принять участие до 16 человек.

Ведущий: Шингаев Сергей Михайлович, канд. психол. наук, доцент, зав. кафедрой психологии СБАППО, тренер-консультант.

Темы:

1. Что такое стресс?
2. Причины возникновения и признаки стресса.
 - о Самодиагностика физиологических, психологических и поведенческих признаков стресса.
 - о Причины возникновения стресса.
3. Индивидуальное восприятие стресса.
4. Способы преодоления стресса.
 - о Конструктивные способы:
 - изменение ситуации (составление плана изменения ситуации – техника 4-х шагов, активные действия);
 - изменение отношения (рефрейминг, поиск позитивного в ситуации);
 - изменение состояния (офисная йога, дыхательные упражнения, управляемое воображение, методики психосаморегуляции).
 - о Защитные реакции
5. Эффективное поведение в конфликтных ситуациях: техника 3-х шагов в управлении эмоциональным состоянием.
6. Профессиональное выгорание и его профилактика.
7. Управление стрессом с учетом индивидуальных личностных особенностей.

По всем темам проводятся игровые упражнения, групповая работа, обсуждения, групповые дискуссии, психогимнастические игры, отрабатываются методы активного расслабления.

Обращаться на кафедру психологии
СПб АППО 712-52-39, sshingaev@mail.ru

«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого»
(В.В. Путин)

Школа всегда была форпостом будущего, и сегодня это особенно остро ощущается. Федеральные государственные стандарты, инновационные технологии, высокая степень социальной ответственности и высокие запросы общества – все это элементы, без которых невозможно светлое завтра и которые уже сейчас в полной мере возложены на школу. Школа должна и учить, и воспитывать, и укреплять здоровье, и осуществлять социальную поддержку семей, и нейтрализовать негативное воздействие окружающей среды, и развиваться сама, и соответствовать высоким стандартам. И это правильно, должна. Но что такое школа? Здание, в котором идет учебный процесс? Школа – это, в первую очередь, учитель, и когда мы говорим «школа должна», мы имеем в виду – «учитель должен».

А что такое современный учитель? В любом образовательном документе, будь то Программа развития школы или рабочая программа педагога, есть ожидаемый портрет выпускника. А вот обобщенного портрета учителя нет. Давайте попробуем его себе представить.

Во-первых, это должен быть человек с наивысшим уровнем образования, причем в различных областях. Ведь никто не сделает скидку филологу, если он не освоит информационные технологии, и не простит химику грамматические ошибки в рабочей программе. Более того, сегодняшние дети не готовы уважать нас просто за то, что мы учителя. Надо ежеминутно доказывать им свою педагогическую состоятельность, а при том уровне информационной насыщенности и при той скорости, с которой развивается информационное поле, это отнюдь не тривиаль-

ная задача. А, значит, учитель обязан непрерывно и бесконечно расширять свои познания. **Нарисовали на портрете огромную голову.**

Во-вторых, учитель должен любить детей. Любых. Даже тех, кто недолюбливает школу, потому что не хочет вставать по утрам. И тех, кто старательно ищет в родной школе признаки сериала «Школа». И тех, кто не умеет себя вести. И тех, кто не хочет учиться. **Нарисовали огромную грудную клетку, в которой бьется колоссальных размеров сердце.**

В-третьих, учитель должен обладать крепким здоровьем и быть физически выносливым. А как иначе, проведя шесть уроков, успеть пройти курсы повышения квалификации, проверить тетради, сводить детей на экскурсию, поучаствовать с ними в спортивном мероприятии, подготовиться к урокам, не забыв о мультимедийной технике, заполнить два журнала – бумажный и электронный, подготовить требуемые отчеты, успокоить родителей, взволнованных невысокой успеваемостью своего ребенка, сделать еще пару-тройку совершенно неотложных дел, а потом, придя домой, быть женой и мамой? **Добавили к портрету тело культуриста.**

Наконец, учитель должен быть образцом для подражания. И внешне, и внутренне. А значит, **добавим к нашему портрету элегантную одежду, аккуратную стильную прическу, спокойную обаятельную улыбку.** В общем, при-



Марина Волкова,
директор
ГБОУ №574

дадим получившемуся конгломерату Арнольда Шварценеггера и Анатолия Вассермана вид успешного, состоявшегося, довольного жизнью человека. Вот и **получился современный учитель. Нет, еще чего-то не хватает. А, глаза! Глаза должны гореть.** В них должны светиться и любовь к людям, и ум, и обаяние, и внутренняя гармония, и способность и желание повести за собой...

Не получается? Вот и у меня не получается. Потому что человек, обладающий таким блестящим и таким необходимым набором качеств, должен жить ежесекундно на пике наивысшего напряжения. Долго ли протянешь в таком режиме? И происходит с нашими замечательными, талантливыми, незаурядными учителями страшная вещь – профессиональное выгорание.

Вряд ли найдется в школе человек, не испытывавший на себе хотя бы отдельные элементы этого недуга. Вот мы забыли внести нужную запись в документацию. Или никак не вспомним, за что поставили двойку ученику. Сбои памяти все чаще. Появляется страх ошибиться, а вслед за ним – повышенный самоконтроль. Напряжение растет, как, впрочем, и количество ошибок. Вот они, первые симптомы. Вслед за этим – снижение интереса к работе, коллегам, ученикам. Куда-то уходят силы и радость жизни. Зато приходит раздражительность, которую все труднее сдерживать. И наконец, наступает апатия: не хочется хорошо выглядеть, не интересно общаться с людьми, совершенно безразличны успех и неуспех ученика, да и собственная успешность уже как-то не волнует. Какие уж тут горящие глаза!

Грустная получается картинка. Даже страшная. Но нельзя же смотреть на нее безучастно! Что я, будучи директором школы, могу сделать?

Можно попробовать обратиться к специалистам. Еще шесть лет назад, когда я только начала свою деятельность в должности дирек-

тора, группа студентов-старшекурсников психологического факультета Санкт-Петербургского государственного университета провела опрос педагогов нашей школы, высчитала показатели, дала теоретические рекомендации и ... оставила меня наедине с моими размышлениями. Потому что дальше нужна была кропотливая индивидуальная работа. Потому что у каждого педагога свой уровень проблемы и свои пути решения. А найти их – это уже не дело психолога-консультанта. Это работа администрации.

Так что же делать, чтобы снизить уровень профессионального выгорания педагогического коллектива?

Для начала мы предприняли ряд организационных изменений.

В первую очередь, попробовали снизить уровень неопределенности. Правильно организованные информационные потоки, четкая и быстрая обратная связь – это, пожалуй, первый и самый простой шаг. Когда каждый понимает, что от него ожидают и в какие сроки, чувствует себя частью коллектива и понимает принципы жизни этого коллектива, уровень напряжения снижается. И достижение этой цели не требует слишком больших усилий от администрации. У нас в школе задействовано три основных канала информирования: стенд в учительской, оперативные совещания и компьютерная программа «Birthday Millenium», при помощи которой каждый учитель, открывая утром свой компьютер, получает важную текущую информацию. На совещаниях дается стратегически важная информация и комментируется тактическая информация, два других канала передают оперативную информацию.

Вторым организационным шагом было создание комфортных условий работы. Должна признаться, что в первую очередь получали поддержку те учителя, которые сами проявляли

инициативу. Определенная ограниченность финансовых возможностей не позволяла создать исчерпывающе комфортные условия для всех сразу, а потому улучшение условий труда стало дополнительным средством мотивации. Например, если учитель приходил и говорил о том, что он нашел очень интересную обучающую компьютерную программу, он первый получал персональный компьютер. Тем, кто эффективнее других использовал свой компьютер, в первую очередь приобретались интерактивные доски. Думаю, принцип понятен. Сейчас практически для всех учителей созданы те условия работы, которые позволяют им чувствовать себя уважаемыми и высоко ценимыми сотрудниками.

Психологи утверждают: синдром профессионального выгорания тесно связан с тем, что работа может не оцениваться должным образом, иметь трудноизмеримое содержание и нечетко выраженный результат. Значит, было необходимо активизировать работу таких инструментов управления, как должностная инструкция и система оценки работы по результатам. Должностная инструкция – инструмент традиционный. Мы только конкретизировали ее содержание. Кстати, корректировку должностных инструкций мы производим не реже, чем раз в два года. Каждый сотрудник не только получает инструкцию на руки, но и имеет возможность участвовать в ее обсуждении, благодаря чему каждому становится четко понятен объем работы. А вот система оценки деятельности педагогов – система новая, хотя за прошедшие три года она стала реально эффективным инструментом, не только повышающим заработную плату, но и снижающим уровень профессионального выгорания, так как при правильном и открытом построении работы дает ощущение справедливости. Кстати, открытость всех действий администрации, особенно связанных с поощрениями и распре-

делениями каких-либо благ, – еще один важнейший шаг нашей программы. Каждый должен знать, кто и за что получает надбавку, кто и за что получил грамоту или премию. Оказалось,

Вопреки бытующему мнению, открытость поощрений не повышает напряженность в коллективе, а снижает ее. Люди получают публичную оценку своей деятельности, стремятся не быть «хуже остальных», прислушиваются к мнению коллег. Главное – обеспечить справедливость распределения.

Кстати, что устная похвала и признание заслуг в присутствии коллектива, взрослого и детского, иногда для человека оказывается важнее материального стимулирования. Да и просто доброе слово и улыбка директора улучшает настроение педагогов. И вот тут не нужно ждать каких-то особых заслуг. Ведь что может быть проще, чем улыбнуться коллеге, поинтересоваться делами, настроением. А эффект – просто удивительный! Полученную от тебя улыбку человек несет дальше, а значит – в школе становится теплее и светлее. И это тоже прекрасное средство для профилактики профессионального выгорания.

Незаменимую помощь в борьбе с профессиональным выгоранием оказывают небольшие и большие корпоративные праздники, выезды на экскурсию или на прогулку за город, совместные творческие дела, такие как КВН или выступления на творческих конкурсах. Действенным также оказывается и организация коллективных дел, даже если они не совсем творческие. Я с большим интересом, например, наблюдала за прекрасным настроением коллег, когда мы все вместе вышли на субботник, организованный в экстренном режиме после затянувшихся ремонтных работ. В этот момент рядом со мной был дружный, сплоченный, творческий коллектив, и никакое профессиональное выгорание

нам было не знакомо!

Вот, пожалуй, и все меры, ориентированные на оздоровление коллектива в целом. Но есть еще и ряд мер индивидуальной направленности. Мы ведь понимаем, что каждая личность индивидуальна, а значит, и помогать ей надо узконаправленно. В первую очередь, надо понять своих коллег, узнать или догадаться, чего им не хватает. Я, например, не реже одного раза в полгода провожу индивидуальные беседы с учителями. Порой, на это уходит очень много времени, которого и так всегда не хватает, но отказаться от этих встреч я не готова. Это, пожалуй, один из самых действенных способов помощи коллегам. Так, во время этих бесед я выяснила, что есть в коллективе люди, возложенной на них. Им хотелось бы выполнять более значимую работу. В условиях школы это можно назвать профессиональным ростом, так как наша карьера редко строится по вертикали, чаще – по горизонтали. Сейчас я вижу, что эти люди, получившие статус, например, руководителей структурных подразделений, раскрылись с новой стороны. При этом, что интересно, уменьшение свободного времени и увеличение нагрузки не привело к ухудшению качества их работы как учителей. Наоборот, у них как будто открылось второе дыхание. И ни о каком профессиональном выгорании уже речи не идет.

Безусловно, это не панацея. Далеко не все хотят расширять зону ответственности и покорять новые горизонты. Повторюсь: необходимо найти ключик к каждому. Например, еще у группы коллег выявилась паническая боязнь конфликтов. И выход тут один – научить их предотвращать конфликтные ситуации без ущерба для их чувства собственного достоинства. Для многих основной проблемой оказывается низкий уровень мотивации учеников, их незаинтере-

сованность в учебе. Этим людям стоит помочь поработать над методикой урока, найти новый вектор применения педагогического мастерства, а может быть, подобрать для них курсы повышения квалификации. А кто-то чувствует себя разбитым от остроты детских проблем, которые принимает излишне близко к сердцу. И тут надо помочь человеку развить в себе чувство дистанции, ничего общего, как мы понимаем, не имеющее с равнодушием. Подобных примеров можно привести множество. Кого-то нужно защитить от бумажной работы, кому-то помочь найти приложение его креативности, с кем-то оказаться рядом на родительском собрании, а кого-то просто научить расслабляться.

Пять лет кропотливой работы не прошли даром, хотя и не дали совершенных результатов. В прошлом году я вновь организовала исследование уровня профессионального выгорания коллектива. Средний уровень понизился более чем в два раза (с 74% до 28%). Но еще точно есть над чем работать!

Главная трудность в этом виде деятельности заключается не только в отсутствии свободного времени у руководителя, не только в сложности анализа психологического состояния человека, но и в том, что ряд учителей категорически не хочет расставаться со своим опустошенным состоянием. И вот тут я могу только повторить слова незабвенного товарища Бендера: «спасение утопающих дело рук самих утопающих». Никакие меры организационного или личностного характера не помогут сохранить физическое и психическое здоровье педагога, если он сам этого не хочет.

А потому, в качестве резюме хочу обратиться к коллегам: берегите себя, дорогие! Не давайте ржавчине профессионального выгорания разъедать ваш совершенный образ. И да не угаснет огонь в ваших глазах!

Спасение «выгорающих» - дело рук...

Кто из нас не уставал от работы, не замечал, что и выходные не помогают восстановиться после тяжелой недели? Все меньше и меньше разговариваешь с друзьями, домашними, ссылаясь на нехватку времени. А если еще ученики раздражают, и ты понимаешь, что видишь в них не людей, а объекты для педагогических манипуляций, - значит, эмоциональное выгорание уже заявило о себе!

Когда оно может наступить? Раньше я думала, что только учителя со стажем подвержены ему, но, просмотрев множество статей в Интернете, поняла, что касается эта напасть и молодых, проработавших в школе чуть больше пяти лет. Можно сказать, что болезнь поражает всех, рано или поздно она проявится в потере интереса к преподаванию, эмоциональной холодности, избегании профессиональных обязанностей. Это естественная реакция на стресс, а работа учителя - это хронический стресс. Почему? Все знают, что миссия педагога обладает огромной социальной важностью, мы отвечаем не только за обучение, но и за воспитание детей, за их психическое развитие и способность к адаптации в коллективе. Общество ожидает от учителя умения корректировать социальные проблемы, вооружить учащихся знаниями, удовлетворять потребности детей с особенностями в развитии. На учителя ложится очень большая ответственность, и она усиливается тем, что педагоги уже по своей натуре очень ответственные люди. Боясь что-то не успеть (а успеть все сделать невозможно!), учитель нервничает практически всегда.

А ведь от здоровья педагога зависит и психическое здоровье ученика. Если учитель постоянно испытывает чувство опустошенности, неудовлетворенности, это ведет к педагогиче-

ским кризам, истощению и профессиональному выгоранию самого педагога и нервирует учащихся. Ученики обязательно почувствуют невнимание к их проблемам, а это негативно отразит-

ся на психологической атмосфере класса. Специалисты говорят, что синдром эмоционального выгорания - это неблагоприятная реакция человека на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты. Думаю, любому из нас будет интересна **диагностика В.В. Бойко**. Его тест состоит из 84 вопросов, ответив на них, можно, по крайней мере, понять, на какой стадии профнепригодности ты находишься. Лучше об этом узнать самому, чем тебе это скажут другие. Собственно говоря, я так и сделала, испытав не только себя, но и своих подруг. Результаты оказались плачевными, радуется только то, что некоторые симптомы выгорания еще находятся в стадии формирования.

Мне нравится работать в школе, и мои коллеги с тем же симптомом еще не хотят уходить на пенсию. Именно поэтому курсы по профилактике профессионального выгорания, организованные АППО, явились тем спасательным кругом, который позволил не только удержаться на плаву, но почувствовать второе дыхание, вкус к работе.

На курсах я многому научилась, главное - овладела методиками снятия стресса.



Евгения Лоншакова,
учитель русского языка
и литературы
ГБОУ №498

Кто не знает его признаков? Напряжение, гнев, депрессия, упадок сил, агрессия, неадекватность, эмоциональный надрыв, страх.

Первой стадией стресса является тревога, затем появляется сопротивление стрессу и, наконец, третья стадия - истощение. Для профилактики стресса следует изменить ситуацию, отношение к причинам стресса.

Стресс негативно сказывается на человеке: физиологически (появляются болезни), психологически (появляется раздражительность, беспокойство). Чтобы управлять стрессом, необходимо осуществить переоценку ценностей, подумать над тем, что я могу сделать, чтобы ситуация не давила.

В первую очередь, необходимо выговориться, совершить логические действия, сделать специальные дыхательные упражнения. Им и офисной йоге мы учились у наших преподавателей. Кстати, Интернет наводнен комплексами упражнений, можно их делать самому на рабочем месте.

Педагоги - психологи научили нас, учителей, по-другому взглянуть на себя, на свою работу, на свою жизнь и личные интересы.

Некоторые приемы настолько заинтересовали, что я позволю себе рассказать о них. Например, **каждому из нас можно нарисовать круг жизненной активности** и в нем отвести место каждой сфере по мере ее значимости в жизни. Это работа, семья, друзья, личное развитие, отдых, деньги, хобби, здоровье. Нужно посмотреть, сколько места в круге занимает каждая сфера, подумать, почему той или иной сфере активности уделено мало места.

Многие учителя обнаруживают, что основное внимание уделяют семье и работе, но почти ничего - друзьям и хобби. А ведь хобби делает жизнь по-настоящему насыщенной!

Также интересной была **работа с капиталом**

времени. Структура ее такова: нужно определить, сколько лет ты собираешься прожить, отнять свой возраст, полученный результат умножить на 365, а затем подсчитать капитал времени в часах. Этот подсчет заставил многих задуматься о ценности времени и того, что происходит в жизни.

Очень интересной была работа с поглотителями времени. Это следующие факторы:

1. Нечеткая постановка целей.
2. Желание сделать много за 1 раз.
3. Заваленный бумагами письменный стол.
4. Плохая система досье.
5. Лень.
6. Телефонные звонки.
7. Незапланированные посетители.
8. Затяжные совещания.
9. Синдром откладывания.
10. Длительное ожидание.

На курсах психологи объясняли, как вести себя с посетителями, которые требуют очень много времени, даже как отвечать на телефонные звонки! И эти советы заработали.

Как удобно **для предотвращения эмоционального выгорания ранжировать дела, делить их на важные и неважные!**

По этой методике из 100 процентов дел 10 находятся в начале списка, и им нужно уделить особое внимание, 10 - в конце, и ими, возможно, вообще заниматься не нужно - отменяют, а 80 процентов - это золотая середина, ими нужно заниматься не спеша. Подобная методика была мной проверена, и действительно, некоторые дела просто делать не нужно!

Очень удобно использовать **методику планирования завтрашнего дня**. На курсах нам предлагали заниматься этим в течение 2 недель, и это постепенно вошло в привычку. Каждому делу нужно дать не более 45 минут, а затем разделить дела на три группы:

1. Дело.
2. Сервис.
3. Пустота.

К делу должно относиться то, что связано с работой, с деньгами; к сервису – дела по обслуживанию себя и семьи; пустота – это все остальное. Цель такой классификации – посмотреть, сколько времени можно взять из пустоты на какие-нибудь более важные или приятные дела. Я, например, отказалась от просмотра информационных программ по телевизору и использования телевизора в качестве фона для занятий чем-либо. Эту функцию теперь выполняет радио: негативных эмоций меньше, под радио можно даже читать.

Следующий прием: отказаться от работы дома. Использовать его очень трудно, но возможно, даже проверку тетрадей можно при желании проводить в школе.

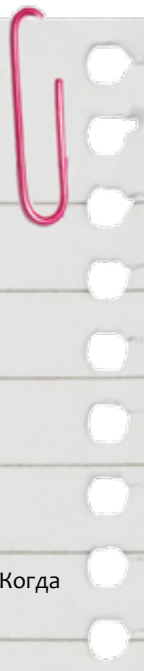
Полезный совет мы получили по использованию мобильного телефона. Меня впечатлила фраза: 100 процентов трудоголиков пользуются мобильными телефонами. После прохождения курсов я способна отключить рабочий номер в выходные дни.

Как говорится, спасение выгорающих... Да, дело рук самих выгорающих. Что же делать, если работа, построенная по принципу человек-человек, требует от учителя эмоциональной отдачи!? Обратиться к помощи специалистов, умеющих так просто вернуть педагога самому себе и дать ему радость творчества.

Экспресс-комплекс «Напряжение – расслабление на рабочем месте»

Если обстановка вокруг вас накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на рабочем месте, совещании или педсовете практически незаметно для окружающих.

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте колени.
- Напрягите и расслабьте бёдра.
- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.
- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам кажется, что вы медленно плывёте – вы полностью расслабились.



Деятельность школьной службы сопровождения по профилактике возникновения и коррекции проявлений синдрома профессионального выгорания педагогов в ГБС(К)ОУ № 34 Невского района Санкт-Петербурга

Еще в 70-е годы XX века исследователи, работавшие в сфере психологии и социологии, обратили внимание на довольно часто встречающееся состояние эмоционального истощения у лиц, занимающихся в различных сферах коммуникативной деятельности, предполагающей систематическое взаимодействие с окружающими людьми (педагогов, врачей, работников социальных служб, психологов, менеджеров). Как правило, такие специалисты на определенном этапе своей деятельности неожиданно начинали терять интерес к ней, формально относиться к своим обязанностям, конфликтовать с коллегами по, казалось бы, совершенно незначительным, непринципиальным вопросам. В дальнейшем у данного круга лиц могли развиваться как соматические заболевания, так и различные невротические расстройства. Наблюдавшиеся изменения, как было обнаружено, вызывались длительным воздействием профессионального стресса. Появился термин «burnout», который в русскоязычной психологической литературе переводится как «выгорание» или «сгорание».

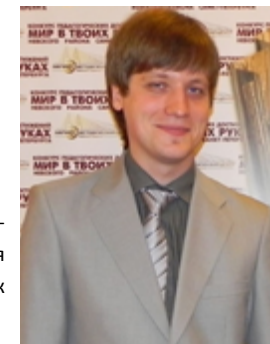
Впервые синдром выгорания был представлен в работах Г. Фрейденберга, определявшего данный феномен как «истощение энергии у профессионалов в сфере социальной помощи, когда они чувствуют себя перегруженными проблемами других людей, вследствие чего снижается их эффективность в целях и действиях». Позже исследователи развили это понятие как «синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе

и утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам».

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания», что связано с высочайшим уровнем эмоциональной вовлеченности в свою профессиональную деятельность специалистов данного профиля, прямой взаимосвязью устойчиво положительного эмоционального статуса педагога и результативности педагогической деятельности.

К сожалению, необходимо признать, что педагога не готовят к возможной эмоциональной перегрузке, не формируют у него (целенаправленно) соответствующих знаний, умений, личностных качеств, необходимых для преодоления эмоциональных трудностей профессии.

В современных условиях деятельность педагога буквально насыщена факторами, вызывающими выгорание: большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность, недооценка среди руководства и коллег профессиональной значимости, необходимость быть все время в «форме». В условиях коррекционных образовательных учреждений, таких как ГБС(К)ОУ № 34, определенное влияние на эмоциональный статус педа-



Ярослав Светличный,
заместитель директора
по УВР, педагог-психолог
ГБС(К)ОУ № 34

гога, несомненно, оказывают и специфические особенности как детей с ограниченными возможностями здоровья (поведение, результативность и устойчивость усвоения предлагаемого учебного материала и т.д.), так и их родителей/

В современном понимании, профессиональное выгорание - синдром, характеризующийся истощением, деперсонализацией и снижением профессиональной самооценки.

законных представителей.

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. В частности, в сфере педагогики деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к детям и родителям, приходящим для получения образования

Особо опасно выгорание в начале своего развития, так как «выгорающий» учитель, как правило, не осознает его симптомы, и изменения в этот период легче заметить со стороны. Именно потому первым этапом деятельности, нацеленной на профилактику и преодоление проявлений профессионального выгорания, является детальная психодиагностика личностных особенностей всех педагогов, подвергающихся воздействию факторов риска.

В рамках психодиагностического обследования происходит выявление и учет в последующей работе различных стадий формирования синдрома выгорания:

- первая стадия, в ходе которой у педагога наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, задавался

ли ученику планируемый вопрос, что ученик ответил на поставленный вопрос, сбой в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д.). Из-за боязни ошибиться все сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности;

- на второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе, и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели; головные боли по вечерам; «мертвый сон без сновидений»); увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность (любая мелочь начинает раздражать);

- третья стадия – собственно выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

Многообразии воздействующих факторов, провоцирующих синдром «выгорания», также учитывается при разработке технологии, обуславливая необходимость организации комплексной, многообразной с точки зрения используемых форм и методов взаимодействия коррекционно-профилактической работы.

В.В. Бойко, отечественный ученый, работавший над концепцией «профессионального выгорания», указывает на следующие внутриличностные факторы, способствующие его развитию: склонность к эмоциональной холодности, к интенсивному переживанию негативных обстоятельств профессиональной деятельности, слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.

Помимо собственных внутриличностных качеств педагога, также выделяют ролевой и организационный факторы, связанные с распределением ответственности и организацией условий труда, психологической атмосферой осуществления профессиональной деятельности.

Выделяют еще один фактор, обуславливающий синдром профессионального выгорания, особо значимый и для ГБС(К)ОУ № 34 - наличие психологически трудного контингента, с которым приходится иметь дело профессионалу в сфере общения («трудные» дети и подростки, конфликтные родители и т.д.).

На основе проведенных исследований и изучения литературы по теме осуществляется разработка наиболее приемлемых и эффективных для данного коллектива форм и методов работы по профилактике выгорания.

Последующие этапы реализации рассматриваемой технологии работы с педагогическим коллективом ГБС(К)ОУ № 34 по профилактике профессионального выгорания предполагает организацию и осуществление системы взаимодействия по следующим направлениям:

- Просветительская деятельность:
 - индивидуальные и групповые консультации, в том числе – по итогам проведенной психодиагностики,
 - стенды, памятки,
 - лектории,
 - семинары-практикумы,
 - тематические заседания круглого стола.
- Тренинговая работа:
 - самопознание,
 - межличностное взаимодействие,
 - позитивный жизненный настрой,
 - формирование навыков саморегуляции,
 - формирование коммуникативных навыков,
 - сплочение коллектива,

- снятие физического и эмоционального напряжения,

- формирование креативного потенциала.

• Развитие навыков релаксации и саморегуляции:

- релаксационная гимнастика,
- дыхательные упражнения,
- аутогенная тренировка,
- аутотренинг,
- упражнения для саморасслабления,
- метод простого и быстрого расслабления мышц,

- медитативная релаксация,
- техника постепенной релаксации мышц,
- расслабление через напряжение,
- упражнения на расслабление мышц рук, ног, глаз, мимических мышц и т.д.

• Музыкалотерапия (в т.ч. с использованием внутришкольных систем оповещения).

- Совместные праздники и досуги:
 - дни рождения, юбилеи,
 - День учителя,
 - Международный женский день,
 - Новый Год и другие праздники.

• Коллективные выходные мероприятия: театры, музеи и т.д.

- Моральное стимулирование (совместно с администрацией ОУ):
 - почетные грамоты,
 - благодарности,
 - переходящий кубок,
 - благодарственные письма и т.д.

Ключевым элементом данной технологии является психологический тренинг, предполагающий формирование ряда личностных компетентностей, способствующих противодействию факторам выгорания. Проводится тренинг в соответствии с заданным алгоритмом:

1. Организационный момент, подготавлива-

ющий участников к совместной деятельности, формирующий положительный эмоциональный настрой по отношению к предстоящей работе и готовность к самораскрытию. На данном этапе проводятся упражнения, связанные со знакомством, самопрезентацией, мобилизацией внутренних ресурсов участников.

2. Комплекс психологических упражнений, посредством выполнения предлагаемых заданий и последующей рефлексии активизирующих творческий потенциал педагога, развивающих сплоченность педагогического коллектива, формирующих коммуникативную компетентность и позитивное восприятие собственных личных и профессиональных качеств.

3. Развитие навыков саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения, впоследствии используемых как в ходе дальнейшей совместной с психологом деятельности, так и самостоятельно.

4. Релаксация с дыхательными упражнениями (в отдельных случаях, использованием специальных притчевых текстов), позволяющая достичь стабилизации актуального психоэмоционального состояния участников.

5. Рефлексия по итогам встречи, направленная на осознание формируемых качеств и особенностей личности, а также прогнозирование дальнейшей деятельности.

Отличительной особенностью разработанной технологии является ее акцентирование на развитии, в первую очередь, творческого потенциала участников тренинга. На мой взгляд, именно творческая направленность личности и способность к креативному решению сложных педагогических ситуаций в условиях специальной (коррекционной) школы является важнейшим механизмом противодействия эмоциональным нагрузкам.

Представленная система работы, оказывая

комплексное профилактическое влияние на все факторы профессионального выгорания на различных этапах его формирования, позволяет добиться устойчивых положительных результатов и, как следствие, достичь высокого уровня профессиональной реализации каждого учителя.

Полезная литература

1. Бикеева А. А. Уроки психологии для школьного учителя: советы усталому педагогу, Ростов н/Д :Феникс, 2005.
2. Демьянчук Р.В. Как не «сгореть» у учительского стола: Советы психолога. - СПб.: Просвещение, 2006.
3. Интервью с Майклом Лейтером. Электронный ресурс: <http://hrliga.com/index.php?module=profession&op=view&id=174>
4. Тема номера : профессиональное «выгорание» педагога.// Педагогический родник. – 2009. - №2.
5. Шингаев С. М. Психологическое обеспечение профессионального здоровья педагогов - СПб. : СПб АППО, 2011.

Психологическое здоровье педагогов как условие их эффективной деятельности

Сегодня, на этапе модернизации российского образования, с выдвиганием на первый план идей и принципов личностно ориентированного обучения, повышаются требования ко многим аспектам деятельности педагога: уровню знаний, психолого-педагогических умений и навыков, профессиональной компетентности, к его личностным особенностям. Общество ожидает от учителя умения корректировать возрастающие социальные проблемы (алкоголизм, наркомания, асоциальное поведение детей и подростков и др.), удовлетворять потребности учащихся с широким кругом способностей, действовать моральному и этическому развитию учащихся. На учителя ложится большая ответственность не только за обучение, развитие, воспитание ребенка, но, в какой-то мере, и за его психическое и психологическое здоровье.

Поэтому психологическое здоровье самого педагога становится важнейшим условием решения комплексных задач всестороннего развития личности подрастающего поколения. Психологическое здоровье является не только главной составляющей содержательно-динамической основы продуктивности профессиональной деятельности и качества образовательного процесса, но и самореализации личности педагога, определяет интеграцию педагога в профессиональное сообщество.

Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон доктором психологических наук И.В. Дубровиной, понимающей под этим аспекты психического здоровья, относящиеся к личности в целом и находящиеся в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа. Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функцио-

нирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности; оно является условием адекватного выполнения человеком (ребенком или взрослым) своих возрастных, социальных и культурных ролей, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Очевидно, что здоровье педагога, в том числе и психологическое, – основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема. Однако, по статистике, учительство как профессиональная группа недостаточно следит за своим здоровьем.

Причины такого явления разнообразны:

- физиологические факторы, связанные с условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т.д.;
- психологические факторы: большая часть рабочего дня педагога протекает в эмоционально напряженной обстановке: постоянная концентрация внимания, работа в режиме постоянного внешнего и внутреннего контроля. Педагог постоянно включен в разнообразные быстроменяющиеся социальные ситуации, на которые должен мобильно и конструктивно реагировать;
- организационные трудности: необходимость быть все время «в форме», отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и др.



Ирина Бурдина,
педагог-психолог
ГБОУ № 336

Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное и физическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, повышенная утомляемость, разного рода недомогания. В отдельных случаях эмоциональное напряжение достигает критического момента, когда педагог теряет самообладание и проявляет себя в агрессивной форме (окрики, проявление гнева, раздражительности). Но профессиональный долг обязывает принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния.

При достижении определенного уровня напряженности организм начинает пытаться защитить себя. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании уменьшить или формализовать время взаимодействия с учащимися. Следы стрессовых переживаний педагога проявляются в негативном отношении к работе, постоянной усталости, рассеянности, эмоциональной ригидности и эмоциональном опустошении, снижении результатов труда, неудовлетворенности профессиональной деятельностью. Работа требует от педагога такой самоотдачи и самоконтроля, что психические ресурсы к следующему рабочему дню практически не восстанавливаются.

Одним из проявлений нарушенного психологического здоровья педагога является профессиональное выгорание. Синдром выгорания представляет собой набор негативных психологических переживаний, возникающих вследствие ежедневного напряженного общения с высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью, ответственностью. Выгорание является ответной реакцией на продолжительные стрессы профессионального

общения.

Признаки профессионального выгорания встречаются у многих учителей: высокое эмоциональное истощение, мотивационно-установочное выгорание (редукция личных достижений), снижение самооценки, уровня притязаний. Другим признаком нарушения психологического здоровья педагога являются личностные профессиональные деструкции – разрушение, деформация сложившейся психологической структуры личности в процессе профессионального труда.

Возникновение и развитие профессиональных деструкций снижает продуктивность выполнения деятельности, негативно влияет на мотивацию и профессионально-педагогическую позицию. Педагог теряет интерес к своей работе, начинает акцентировать внимание на ее отрицательных моментах.

В результате дети, попадая в неблагоприятную нервную среду, страдают; страдает и педагог, расплачивающийся за всё психосоматическими и нервно-психическими заболеваниями.

Наши наблюдения в процессе учебно-воспитательной деятельности выявили серьезные противоречия между следующими факторами:

- потребностью современного общества и системы образования в психологически здоровых педагогах и социально-экономическими условиями, не способствующими данному явлению осуществляться в полном объеме;
- потребностью педагогов быть психологически здоровыми и их неготовностью к этому.

Данные противоречия определили необходимость в разработке психолого-акмеологической программы сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов школы. В разработке программы участвовали педагоги-психологи

ГБОУ СОШ № 336 Бурдина И.В. и Фокеева Н.В.

Цель программы: обеспечивать поэтапное формирование у педагога психологического здоровья в рамках локальной профессиональной среды и вовлеченность в этот процесс самих педагогов как активных субъектов своего профессионально-личностного развития.

Задачи:

1. Определить сущность, структуру, критерии и уровни сформированности психологического здоровья педагога.
2. Выявить специфику, основные тенденции, принципы и условия эффективного формирования психологического здоровья педагогов в условиях профессиональной среды общеобразовательной школы.
3. Подобрать диагностический инструментарий для качественной и количественной оценки психологического здоровья педагога и оценки эффективности процесса ее формирования.

4. Разработать методические рекомендации для педагогов и руководителей ОУ по сохранению и формированию их психологического здоровья в условиях профессиональной среды.

5. Показать учителям эффективные способы и приёмы снятия эмоционального напряжения, позитивного педагогического мышления.

Реализация программы разбита на этапы:

I этап – теоретическое исследование проблемы сохранения и формирования психологического здоровья педагогов, анализ публикаций по данной проблеме. Проектирование системы методической работы с педагогами ОУ по проблеме сохранения и формирования психологического здоровья.

II этап – подбор диагностического инструментария для изучения психологического здоровья, отношения педагогов ОУ к своему психологическому здоровью. Анализ полученных результа-

тов. Внесение корректив в структуру и содержание программы.

III этап – обучение педагогов, повышение их компетентности в вопросах сохранения психологического здоровья и организации здоровьесберегающей профессиональной деятельности, формирование у педагогов ОУ ценностного и ответственного отношения к своему психологическому здоровью.

Ожидаемые результаты реализации программы: повышение стрессоустойчивости и раскрытие личностных ресурсов учителя, выработка новой жизненной и профессиональной стратегии; повышение творческой активности педагогов, активизация их совместной деятельности с учащимися; повышение интереса к формированию и развитию позитивного мышления, собственной психологической грамотности в вопросах здоровьесбережения.

Служба психологического сопровождения в ГБОУ СОШ № 336 начала свою работу в сентябре 2013 года. В настоящее время проводится анализ публикаций по проблеме сохранения и формирования психологического здоровья педагогов, осуществляется подбор диагностического инструментария, начато тестирование учителей школы. Программа «Сохранение и формирование психологического здоровья педагогов» рассчитана на два учебных года. Позитивный настрой администрации школы, положительные ожидания педагогов, их готовность к изменениям и профессионализм психологов – вот те слагаемые, которые, мы надеемся, обязательно помогут добиться хорошего результата!

Искусство достигать – реализуй свои идеи! (беседы психолога с учителем)

Каждый из нас стремится не стоять на месте, развивать свой личностный потенциал, следовать здоровому образу жизни, быть уверенным в себе и успешным, уметь реализовать свои мечты. Надеемся, что дальнейшая беседа поможет каждому педагогу найти ответы на многие вопросы и обязательно реализовать свои идеи в жизнь.

1. Самое важное – установки.

Если не всё сразу получается безупречно, если что-то с первого раза не удаётся, взрослый человек начинает серьёзно сомневаться, а не является ли он неудачником, который ни с чем не может справиться. Возникает страх перед провалами, и это парализует нашу волю к активной деятельности и мешает быть успешным.

- Анализ детских позитивных воспоминаний «Успешное детство».

Вспомним себя в переломные периоды своей жизни. Первая знаменательная «битва» проведена нами еще в первые годы жизни. Когда мы должны были научиться ходить. Как это произошло – мы сразу встали и пошли, ступая твердым шагом? Или, скорее всего, нам пришлось преодолевать большие трудности? Подниматься и снова падать в течение нескольких недель. Наконец, нам удалось подняться и даже оторвать ногу от земли для первого шага, но мы снова падали наземь. Тем не менее, мы не отказались от своего намерения и научились ходить, и хождение стало естественной частью нашей жизни.

- Так что же изменилось по сравнению с прежними временами?

Прежде всего – наше собственное отношение. Нас несравнимо больше беспокоит мысль о том, что о нас подумают другие. Мы боимся выглядеть смешными и не желаем, чтобы нас

критиковали. Мы фокусируемся не на цели, а на мнениях окружающих о нас. И тем самым оказываем себе медвежью услугу.

- Успех – плод твоего личного мышления!

Чтобы добиться желаемой цели, на ней следует сосредоточиться и заниматься тем, что помогает на пути к ее достижению, причем независимо от негативной реакции других, не переживая из-за того, что время от времени приходится падать лицом в грязь. Успешность во многом зависит от умения видеть в неудачах естественную часть достижения победы и от умения, вопреки трудностям, оставаться верным своей цели.

И на самом деле, если подумать, такой вещи, как «провал», не существует, есть только результаты – одни более, другие менее удачные. О провале можно говорить только в том случае, если больше ничего не удастся предпринять. Провал возможен только в случае прекращения попыток.

Приведем несколько идей, которые помогут вам сформировать свои установки для достижения победы.

- Будь терпелив и не старайся сравнивать себя с другими, так как успех всегда достигается шаг за шагом и продвижение к успеху происходит в индивидуальном темпе.

- Стать преданным своему делу всем сердцем – существенный шаг на пути к достижению желаемой цели. Быть преданным namного



Ирина Ковалёва,
педагог-психолог
ГБОУ №323

легче, если ты занимаешься любимым делом. Страстно желай своей цели и не позволяй мыслям об отступлении одолевать тебя.

- Окружи себя людьми, которые тебя поддерживают и верят в тебя. Не позволяй негативно настроенным людям гасить твой энтузиазм.

- Постоянно занимайся саморазвитием, научись всему, что поможет тебе в достижении твоей цели. Читай книги, учись на курсах, общайся с людьми, достигшими успеха в своей сфере деятельности и т. д.

- Будь готов к неудачам и воспринимай их как естественную часть на пути к успеху.

Итак, наслаждайся каждым провалом, воспринимай его как естественную часть достижения успеха! Сохрани в своей душе того ребенка, который, сотни раз падал и до крови расшибал коленки и ладони, до смерти надоедал соседскому дяде, помогавшему ему держать равновесие, – и в итоге научился великолепно кататься на велосипеде.

Великие Мыслители говорят:

Элеонор Рузвельт: «Никогда не ошибается тот, кто никогда ничего не делает».

Уинстон Черчилль: «Успех означает путь от одной неудачи к другой без потери энтузиазма».

Альберт Эйнштейн: «Месяцами, годами я только и делаю, что думаю и думаю. В 99 случаях выводы ошибочны. В сотый раз я оказываюсь прав».

Вуди Аллен: «Если ты никогда не ошибаешься, значит, ты, скорее всего, и не стараешься что-то сделать».

2. Отношение – ключ к успеху!

Ключ нашего успеха заложен в нашем отношении. Отношение не влияет только на то, чего мы хотим достичь, отношение определяет и то, насколько быстро мы достигнем своих целей, причем не сведя с ума конкурентов и себя. Позитивное отношение в сочетании с упорным

трудом и верой в себя помогут многого достичь. Позитивный образ мыслей повышает уверенность в себе, которая, в свою очередь, приведет нас к лучшим результатам.

В чем же заключается зерно? Если работать или заниматься спортом, в общем, любым видом деятельности без целей и планирования, то в длительной перспективе вы далеко не уйдете. Это значит – одним из секретов является ясная цель и четко продуманный план путей достижения цели. И также, если план и цель имеются, но нет мотивации, достижение своих целей становится относительно сложным. Это значит, что только целей и плана недостаточно для того, чтобы подняться на вершину – для этого необходимо точно настроить свое отношение, ибо именно это является гарантией успеха. Отношение не только влияет на то, чего мы хотим достичь, отношение определяет и то, насколько мы быстро достигнем своих целей.

3. Провал – ключ к успеху

То, что мы думаем об окружающей нас жизни, самым непосредственным образом влияет на качество нашей жизни. Наши верования – краеугольные камни качества нашей жизни. Исходя из них, мы решаем, как вести себя в различных ситуациях. Одним из краеугольных камней является то, что мы думаем и во что верим в связи с нашими неудачами. Большинство людей с раннего детства «запрограммированы» бояться неудач. У всех нас бывали ситуации, когда мы хотели одного, а получали совершенно иное. Мы получали неожиданные оценки по контрольным работам в школе, испытывали, что значит неудачные взаимоотношения, или реализовывали бизнес-идеи, которые уже в зародыше были обречены на провал. Успешных людей от неуспешных самым явным образом отличает их отношение к неудачам. Успешные люди всегда видят в неудачах некий результат.

Успешные люди знают, что если они что-либо попробуют сделать и это не удастся, то они все равно получают некий опыт. Они чему-то научатся. Они используют приобретенные навыки и попробуют снова. Будут заниматься новыми делами и получат новые результаты.

Неуспешные так и не смогут избавиться от страха перед нежелательными результатами и больше не станут пробовать. Они, напротив, заучат причину, оправдывающую, почему больше не стоит пытаться.

Подумай, чем был для тебя полезен вчерашний день? Какую пользу приносит тебе каждый день? Ответ – опыт. Каждый новый опыт что-то дает, чему-то учит, и благодаря этому ты можешь быть успешным во всем, чем занимаешься. Марк Твен когда-то сказал, что нет ничего печальнее молодого пессимиста. Он прав. Люди, которые верят в неудачу, всегда оказываются посредственностями. Те же, кто достигают целей, не верят в неудачу. Они не вяртятся в своих неудачах. Они не связывают с ними негативных эмоций. Стоит верить, что такой вещи, как неудача, не существует. Есть только результат. Делая что-то, ты всегда получишь результат. Если он не такой, какого ты хочешь, измени своё поведение и получишь новый результат. Единственный способ добиться этого – учиться на каждом примере и не останавливаться.

4. Да воплотятся мечты!

Хорошие события происходят тогда, когда людям хватает смелости мечтать и обдумывать великие идеи. Конец года – подходящее и хорошее время для подведения итогов прошлого, а также для составления планов, чтобы в будущем году реализовать себя с еще большей мощностью и покорять новые вершины. Не воспринимайте себя и жизнь слишком серьезно. Любите себя. Имейте смелость мечтать и дей-

ствовать. Имейте смелость жить.

5. Как увеличить продолжительность жизни?

Время – лимитированный ресурс. Для каждого человека сутки продолжаются 24 часа – ни у кого в сутках не может быть времени больше или меньше. И также ни один человек не в силах замедлить или ускорить течение времени. Зачем же тогда вообще рассуждать о времени, если оно абсолютно не подвластно нашему контролю? Почему так часто говорят об управлении временем, если фактически это невозможно? На самом деле решение есть – надо взглянуть на дело под другим углом зрения и вместо установления контроля над временем контролировать себя во времени. Важно, как ты используешь время. Использование времени напрямую зависит от сделанного нами выбора. Мы каждый день и каждый час стоим перед выбором – использовать или растрчивать свое время. Использование времени – вопрос самоконтроля. А самоконтроль требует дисциплины и последовательности и поэтому для многих из нас является «твердым орешком».

Сможешь ли ты ответить на следующие вопросы, не занимаясь подсчетами?

Сколько процентов от 24 часов составляют 15 минут?

Сколько процентов от 8 часов составляют 15 минут?

Сколько минут в сутках?

Сколько часов в неделе?

Какова средняя продолжительность жизни женщины/мужчины?

Сколько времени у тебя еще осталось?

Большинству людей придется подумать, прежде чем ответить на эти вопросы. Другими словами – вопрос времени они пристально не изучали. Они относились ко времени как к чему-то абстрактному. Если все, что связано со временем, оценивать специфически, ценность

времени понять проще, чтобы ценить больше и использовать лучше.

Если ты будешь правильно планировать каждый свой день, твоя жизнь станет лучше и будет продолжаться дольше.

6. Инвестируя сегодня, завтра заработаешь больше.

Инвестируй в себя и своё будущее. Учеба, саморазвитие и самосовершенствование. В данном вопросе можно коснуться темы денег и отношения к ним. Как они складываются? Что такое инвестиция в будущее?

7. Как не откладывать в долгий ящик неприятные работы.

Работы, которые нам приходится выполнять, можно разделить на две части: на работы, которыми занимаемся с увлечением, и на работы, которые не доставляют удовольствия. Приятные задания обычно быстро выполняются, иногда даже раньше срока. А дела, которыми заниматься не так приятно, нередко откладываются до последней возможности «на потом» – иногда даже до бесконечности. Как бороться с откладыванием дел в долгий ящик:

В первую очередь выполнять самые неприятные дела.

Начинайте рабочий день с выполнения такого дела, заниматься которым менее всего хотелось бы, с, так сказать, самой глубокой части бассейна. Таким образом, вы выполните самые малопрятные обязанности именно в то время, когда вы наиболее энергичны. Никогда не оставляйте неприятные вещи на конец дня, ведь тогда будет просто сказать: «Кажется, я успею заняться этим и завтра». Например, делая телефонные звонки, поставьте в списке звонков на первое место разговор с тем человеком, которому вы, будь на то ваша воля, вообще не стали бы звонить. Затем наградите себя тем, что займетесь наиболее интересной частью трудовых

обязанностей.

Заключайте соглашения, налагающие ответственность.

Найдите себе партнера из друзей или коллег, который также имеет привычку откладывать дела. Каждое утро звоните друг другу. Вы оба должны назвать хотя бы одно дело, которое должны сделать сегодня, но которым совсем не хочется заниматься. В конце дня каждый из вас должен отчитаться другому о выполненной задаче. Эту игру необходимо продолжать до тех пор, пока вы оба не избавитесь от привычки откладывать неприятные дела.

Соблюдайте правила 24-х часов.

При выполнении каждого нового задания, как, например, звонок коллеге, составление отчетов, написание электронного письма и т. п., постарайтесь в течение 24 часов с того момента, когда вы узнали о задании, продвинуться по крайней мере на шаг (независимо от фактического срока его выполнения). Еще лучше, если график работы позволяет, сделайте первый шаг для выполнения нового задания сразу же, как только вы узнали о его существовании. Это не позволит делам скапливаться, а также непомерно и устрашающе разбухать.

Визуализируйте результат.

Не думайте о том, насколько вы не хотите заниматься неприятным делом именно сейчас. Сконцентрируйтесь на том, как хорошо вы бы себя чувствовали, если бы оно уже было сделано. Чем реалистичнее вы сможете представить себе это, тем быстрее захотите приступить к делу.

«Рекламируйте» свои сроки.

Сообщайте другим о том, когда вы должны приступить к выполнению неприятных обязанностей и когда должны завершить их. Если в игре помимо вас участвуют и другие люди, существенно понижается вероятность несоблюдения

ния вами сроков, так как вы не хотите выглядеть «проигравшим» в глазах окружающих.

Разбейте на части и завоюйте.

Разделяйте на части именно самые трудные и сложные задачи. Работайте одновременно только с одной частью.

Обращайтесь за разъяснениями.

Причиной постоянного откладывания задания может быть также отсутствие информации. Спросите себя, необходимы ли вам дополнительные разъяснения относительно контекста или целей задания. Если да, то сразу же задайте необходимые вопросы.

Выступите против своих страхов.

Одной из причин откладывания может быть просто боязнь предстоящей деятельности. Хотя взрослые люди не испытывают столь сильного страха, чтобы дрожать перед кучами бумаг, как герои мультфильмов, но даже в тех случаях, когда люди просто ощущают дискомфорт, нередко речь идет о подсознательном страхе. Знайте, что всякий раз, когда вы противостоите своему страху и ведете себя вопреки своим эмоциям, вы укрепляете свой характер. Страх исчезает, когда вы делаете то, чего боитесь.

Превращай все в игру.

Обдумайте творчески, каким образом организовать для самого себя крупномасштабное соревнование по написанию планов уроков, отчетов и т. д.

Приступайте к делу.

Заканчивайте сидение за компьютером и чтение этой статьи и приступайте к делу. Не останавливайтесь прежде, чем вы выполните неприятное обязательство, касающееся вашей частной или трудовой жизни, которое вы дольше всего откладывали. Мы почти всегда знаем, что нам нужно делать. Сделать это – намного труднее.

8. Питаясь, насыщай себя энергией!

Мы едим, чтобы иметь силы действовать. Часто – потому, что сам процесс еды дарит нам приятные ощущения. Мы едим потому, что эта деятельность объединяет нас с другими людьми. Еда как ритуал сопровождает многие важные для нас события. Но, главным образом, мы должны есть для того, чтобы получать необходимую для жизни энергию.

Энергичность и жизнеспособность в значительно меньшей степени присущи людям от рождения, чем это принято полагать. Энергия производится в наших клетках. Клетки – основные элементы, из которых строится наш организм, и именно в них все берет начало. Чтобы быть здоровыми, энергичными и жизнеспособными, необходимо заботиться о своих клетках. Клетки нуждаются в трех вещах – кислороде, питательных веществах и возможности освободиться от накапливающихся в них токсинов и шлаков.

Один из основных способов заботы о клетках, а значит и накопления энергии – правильное питание. При неправильном питании мы накапливаем в теле токсины и шлаки. Питаться так, чтобы питание лишало нас энергии, а не снабжало нас ею – несложно. Если мы питаемся таким образом, что наша система кровообращения занята пищеварением намного больше благоразумного, то мы ограничиваем приток кислорода в наш организм и создаем благоприятную почву для возникновения заболеваний.

У большинства людей большая часть нервной энергии расходуется на пищеварение. Однако, питаясь так, чтобы процесс пищеварения протекал по возможности легко, быстро и просто как для желудка, так и для организма в целом, мы значительно сокращаем расход нервной энергии. И эта сохраненная нервная энергия помогает нам сохранять спокойствие, быть уверенными, уравновешенными, приятными для

окружающих и повышает наши интеллектуальные способности.

Каким образом надо заботиться о своем организме и клетках, чтобы благодаря этому приобрести больше энергии и больше успевать? Советую испробовать на себе пять простых приемов. Результаты скажут сами за себя.

1. Очищение.

2. Употребление пищевых продуктов с высоким содержанием воды.

3. Комбинирование.

4. Употребление напитков до еды, а не во время или после еды.

5. Уменьшение объема пищи.

6. Два препятствия на пути повышения своего уровня

Если хотите повысить свой уровень:

- Вы должны очень хотеть развиваться;
- Вы должны определить мерило, которое будет стимулировать вас продолжать своё дело, когда вы сверяете по нему свои успехи, и с помощью которого вы сможете наблюдать за каждым своим шагом на пути продвижения к цели. В таком случае вы не остановитесь на пути повышения своего уровня и достигнете своей цели.

9. Научись правильно уметь.

Что нужно?

- мотивация,
- хорошие учителя,
- готовность трудиться и упражняться,
- время и постоянство.

10. Полюби сам себя!

Во все времена эгоизм считался пороком. Дети воспитывались в духе того, что эгоцентризм – это грех, а любовь к другим людям, служение им, напротив, имеет первостепенное значение.

Сегодня всем известно, что того, кто сам себя не уважает и не любит, не могут любить и дру-

гие. Каждый человек, который хочет чего-либо достичь в жизни, должен иметь контроль над своей жизнью. Чтобы чего-то достичь и обрести покой в своей мятежной душе, нужно на первое место поставить свои личные желания и мечты. Для этого следует задать себе вопросы: чего я хочу? Что делает меня счастливым? Что заставляет учащенно биться мое сердце? От чего закипает моя кровь?

Чтобы открыть в себе новые полюсы, нужно быть открытым для экспериментов, испытывать себя, встречаться с новыми людьми. И никогда не смиряться: такова, мол, моя тихая и скучная жизнь

Испытывая что-то новое, легко ошибиться. Делая ошибки при окружающих, мы зачастую боимся потерять их уважение. Но это ложный страх – человека, который осмеливается что-то предпринять, уважают за его смелость и предпримчивость. Одна из возможностей избавиться от страха – отправиться для экспериментов над собой туда, где тебя никто не знает, например, в другую страну.

Чтобы обрести душевный покой и быть счастливым, необходимо каждый день быть сосредоточенным на своих целях и планировать дальнейшие шаги.

11. О значении позитивности. Как сохранить позитивность в негативном мире?

Имеет смысл быть позитивно настроенным как в отношении обстоятельств, самого себя, так и всей команды и каждого её члена. Позитивное мышление и поведение помогают увидеть в жизни солнце даже в облачную погоду, достигать успеха вопреки неудачам, обогащать и улучшать отношения с окружающими.

Здесь можно использовать личный план развития позитивности. Все начинается с само-

го себя. Рассмотреть, что такое позитивный настрой.

Как сохранить позитивность?

- Ставить цели и достигать их.
- Привычки питания.
- Привычки сна.
- Чтение хороших книг.
- Общение с позитивными людьми.
- Работа.
- Хвалить других и помогать им.

12. Что ты делаешь для того, чтобы чувствовать себя счастливым?

Что такое счастье? Ответ на этот вопрос пытались найти как философы, так и поэты. И найдено, наверное, сотни, если не тысячи различных ответов. Невозможно дать универсальный рецепт того, как почувствовать себя счастливым.

Существуют четыре главных источника, которые позволяют нам чувствовать себя счастливыми:

1. Биохимия нашего организма и происходящие в ней изменения.
2. Ощущение собственной ценности.
3. Окружающая нас среда и ее воздействие.
4. Окружающие нас люди и наши взаимоотношения с ними.

Чувство счастья, восторга, вдохновения для многих – ВРЕМЕННОЕ явление. Чтобы его испытать, необходимо создавать ситуации, которые порождают в нас это чувство, и окружать себя людьми и средой, которые благоприятствуют его возникновению.

Одной из противоположностей счастья является чувство разочарования. Тем не менее, следует отметить, что отсутствие чувства разочарования автоматически не означает наличия счастья, но чем реже человек испытывает чувство разочарования, тем проще ему видеть окружающее в позитивном свете, наслаждаться жизнью и быть счастливым.

Постоянно создавайте такие ситуации, которые очень точно совпадают с вашими внутренними потребностями и предпочтениями; окружайте себя людьми, которые дорожат вами и ценят вас, в обществе которых вам очень хорошо; не имейте в отношении кого-то или чего-то «окаменевших ожиданий», а отдавайте лучшее в себе и будьте довольны тем, что происходит – и вы будете чувствовать себя счастливым чаще, чем могли бы надеяться!

13. Как справиться с негативными эмоциями?

Здесь можно использовать ролевые игры, беседы, арт-занятия, всё то, что позволит приобрести навыки отражения негативных эмоций.

14. Учимся правильно дышать.

Занятия в фитнес-зале. Навыки диафрагмального дыхания. Занятия могут проходить в течение учебного года.

Мы не будем испытывать разочарований, если не будем хранить в себе закаменелых надежд. Если мы заранее будем удовлетворены всем, что посылает нам жизнь, и ее «каверзы» будем воспринимать не как нападки, а как полезные жизненные уроки.

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ АКАДЕМИЯ
ПОСТДИПЛОМНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

**ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР НА 2014 УЧЕБНЫЙ ГОД
ДЛЯ ЛИЦ С ВЫСШИМ И СРЕДНИМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ, ПОЛУЧАЮЩИМ СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИЛИ ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

«ПСИХОЛОГИЯ»

**ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПРАВА НА ВЕДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В ОБЛАСТИ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ**

СРОК ОБУЧЕНИЯ 2,5 - 3 ГОДА

ДИПЛОМ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

**НАЧАЛО ОБУЧЕНИЯ С 1 ФЕВРАЛЯ 2014 ГОДА
ОРГАНИЗАЦИОННОЕ СОБРАНИЕ В ОКТЯБРЕ 2013 ГОДА**

**ДНЕВНАЯ ГРУППА –
среда с 18.00 до 20.50.,
четверг с 9.30 до 14.10.**

**Срок обучения – 2,5 года
Стоимость за год – 39800 руб.**

**ВЕЧЕРНЯЯ ГРУППА – вторник и пятница с 18.00 до 20.50.
СУББОТНЯЯ ГРУППА – суббота с 9.30 до 16.15.**

**Срок обучения – 3 года
Стоимость за год – 31800 руб.**

- Оплата по семестрам обучения
- Возможна оплата семестра в два этапа

**ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ СЕМЬИ, РАБОТЫ И ЖИЗНИ!
ВТОРАЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ С ВЫСОКИМ КАЧЕСТВОМ!**

**Справки и запись:
кабинет № 218 (кафедра психологии)
по телефону: 712 – 52 – 39**

Когда все горит синим пламенем...

Уроки, проверка тетрадей, огромное количество людей, дел, бумага... Все это требует внимания и хотя бы нескольких дополнительных часов в сутках. А еще забытая семья, пустой холодильник, раздражающие соседи, переполненные вагоны метро, поздний отбой, переходящий в ранний подъем, поездки с классом, неумолимое начальство, отчеты, планы, программы... Не правда ли, знакомая картина? И катастрофически не хватает времени, и голова болит сначала иногда, а потом – постоянно. Тяжело дышать, мучает бессонница, мысли крутятся и жалят, словно осы, нет покоя, и ничего уже не хочется...

Стоп! Так жить нельзя, потому что это не жизнь, а мучение. И мы с этим справимся!

Понятие «выгорание» (burnout) появилось в психологической литературе в 70-е годы прошлого века в статьях американского психиатра Герберта Фрейденберга. Именно в это время руководителям организаций стали поступать жалобы на работников, обязанностью которых было помогать людям, налаживать контакты, оказывать психологическую помощь, обеспечивать образовательные и медицинские услуги. В 1974 г. Фрейденберг написал книгу «Выгорание: высокая цена высоких достижений». Первоначально Фрейденберг применил этот термин в отношении людей, которые работали в сфере социальной помощи: медицинских сестер, врачей, психологов и психотерапевтов, адвокатов, учителей, социальных работников, продавцов. Профессиональным выгоранием считали истощение энергии у работников социальной сферы. Это была особая форма стресса – «болезнь общения». Позже, в 80-е годы, феномен выгорания исследовали его последователи: американские ученые Кристина Маслач, Макс Лейтер, Сьюзан Джексон и другие. Именно благодаря работам Кристины Маслач термин «выгорание»

стал широко известен. Жертвами «выгорания» в первую очередь оказывались (и оказываются сейчас) профессионалы общения, которые и должны были работать с большим количеством людей. «Выгорание – плата за сочувствие» – так назвала Кристина Маслач свою книгу.

Выгорание проявляется как хронический стресс, психологическое истощение, цинизм или отчаяние, всплески эмоций или полное равнодушие: по-разному у разных людей и в зависимости от степени тяжести. Во всех случаях отмечается снижение профессиональной эффективности. И это не лень: человек не просто не хочет работать, но и действительно, не может это делать.

Профессиональное выгорание считают частным случаем профессиональной деформации, этим термином называют устойчивый перенос профессиональных качеств в личную жизнь. Например, военный дома управляет всеми домашними, да еще и громким командным голосом, не дает никому поблажки. Или психолог, который назойливо пытается в каждой бытовой ситуации найти психологическую проблему и решить ее. Одним из самых частых примеров профессиональной деформации является перенос профессионального поведения в личную жизнь, что зачастую наблюдается у учителей. Например, в фильме «Блондинка за углом» персонаж Евгении Ханаевой дома разговаривает



Ольга Жевровская, к.п.н., доцент кафедры психологии и педагогики личностного и профессионального развития СПбГУ

почти на крике. И поясняет для гостей: «Результат сорокалетней работы в школе!»

К факторам, провоцирующим проявление симптомов профессионального выгорания, относят как те, что связаны с особенностями труда (крайне напряженную профессиональную деятельность, насыщенную переживаниями, отсутствие четкого плана, понятной системы оплаты труда, высокую степень ответственности, сложную психологическую обстановку), так и личностные: повышенную эмоциональность, возбудимость, склонность глубоко переживать все события, перфекционизм, проблемы эмоционального самовыражения, особенности нравственного развития и волевой сферы. Чаще других жертвами выгорания становятся те, кто страстно желает добиться успеха и идет к нему любой ценой, люди, не имеющие других интересов, кроме работы, считающие, что с делом справятся только они. Серьезной проблемой для педагогического работника становится конфликт личностных ценностей с ценностями организации, в которой он работает. Негативно сказывается отсутствие должного вознаграждения, похвалы, благодарности.

Профессионально выгорающий (или уже выгоревший) учитель обычно отличается от благополучных коллег изменениями эмоционального фона (например, становится абсолютно равнодушным ко всем событиям), проблемами во взаимоотношениях с другими людьми (например, агрессией), полным нивелированием и даже низведением своих личных достижений (низкая самооценка, отсутствие возможностей, нарушение обязательств и т.д.). Именно последняя особенность наиболее широко представлена в учительской среде Санкт-Петербурга (по результатам исследования С. М. Шингаева в 2010 г.).

Усугубляет проблему неопределенность про-

фессиональной деятельности (например, отсутствие четких должностных инструкций, увеличение нагрузки, вовлечение в зону особого внимания большого количества объектов. Повышает риск выгорания отношение к педагогической профессии, несоответствие требований, предъявляемых к учителю и социального статуса человека за учительским столом.

Одной из ключевых причин С. М. Шингаев считает несоответствие ценностей, декларируемых педагогом, уровню их реализации (исследование 2010 г.).

Нетрудно представить, как выглядит, как себя ведет и как себя ощущает «выгоревший» педагог. Он чувствует себя уставшим, плохо спит, возможны скачки настроения и давления, это раздраженный, опустошенный и больной человек, который не понимает, что с ним происходит. На этом фоне случаются нервные срывы, приходят мысли о своей профессиональной и личной несостоятельности, возможны поступки, совершаемые в состоянии аффекта, уход из профессии и семьи. Как справиться с такой проблемой? Ведь диагноз «профессиональное выгорание» не является основанием для больничного листа или санаторно-курортного лечения, жизнь не окрашивается новыми красками в одночасье, и усталость не пройдет после выходных.

Конечно же, необходима профессиональная помощь, диагностика. Ее можно провести и самому, но педагогу в «выгоревшем» состоянии очень тяжело это сделать. Помощь должна быть оказана коллективом и близкими людьми. Для диагностики можно использовать специальную литературу (Диагностика профессионального выгорания <http://vsetesti.ru/174/>)

Коллектив, администрация образовательного учреждения, может помочь такому учителю (и решить общие проблемы), если коллеги будут понимать: нужно часто говорить о профессио-

нальной значимости, мастерстве «выгорающего», подчеркивать уважение к нему и создавать условия для профессионального роста. Четкий ритм работы и согласованность, постоянная и быстрая оценка результатов деятельности, грамотная работа с мотивацией и обоснованность критики сделают саму перспективу появления людей с синдромом профессионального выгорания очень туманной. Даже высокая нагрузка в такой ситуации выполняется легко. Важно заметить первые симптомы вовремя: иногда ощутимой поддержкой может стать выходной, который подарен чутким руководством.

Руководителю образовательного учреждения нужно знать, что выгорание может быть проблемой не только одного человека, но и коллектива в целом. Его признаками являются текучесть кадров, постоянный поиск виновных и их наказание, отсутствие поощрения, критика руководства со стороны сотрудников, конфликты в коллективе, наличие враждующих группировок, отсутствие инициативы со стороны работников и ряд других.

Итак, первыми действиями должны стать те, что приведут к порядку, организации и системе. Естественно, что человек тоже должен принять в этом участие: навести порядок на рабочем столе и в кабинете, в бумагах и на компьютере. Структурировать папки – вечные спутники учителя (как бумажные, так и виртуальные). Организовать распорядок дня, научиться использовать время и пространство рационально, завести ежедневник, научиться пользоваться электронными документами. Уметь отказывать в выполнении не входящих в круг обязанностей просьб, отключить мобильный телефон и взять паузу в электронном общении. В тяжелых случаях может потребоваться медицинское воздействие и помощь психолога (стресс-менеджмент), здесь

советами помочь уже нельзя.

Учителю важно помнить о том, что наиболее стрессоопасным временем для него являются начало и конец года, завершение каждой четверти, понедельники (если это не методический день) и четверги, когда усталость недели проявляется сильнее всего. На эти дни не стоит планировать важные дела (если это зависит от самого человека).

Нужно научиться отдыхать. Например, во время перемен не сидеть в кабинете, а пройтись по школе, подняться и спуститься по лестнице, посмотреть в окно, отвлекаться. И даже проблему дежурства можно решить, если договориться с коллегами. Интересен опыт Алексея Михайловича Каменского, директора лицея № 590 Санкт-Петербурга. Это умение делать «внутреннюю фотографию», запоминать особые ощущения от пейзажа, звука, общения или одиночества. Подробнее об этом можно прочитать здесь: <http://www.likt590.ru/about/director/25.pdf>.

Помогут снять напряжение и любимые увлечения, поездки за город, даже небольшие прогулки по городу и даже в одиночестве: чашечка кофе или чая в уютном кафе, подарок себе (любимая книга, пирожное, поход в музей или путешествие, новая вещь, главное – не стать шопоголиком), прическа, любая приятная косметическая процедура, посещение бассейна. В Петербурге есть огромное количество мест, где вам будут рады, например, кафе, где играют в «живые квесты», «котакафе» на ул. Якубовича (д. 10), в котором можно пообщаться с теплыми и ласковыми котами. Музей живых бабочек, океанариум, театры, и клубы примут всех желающих. У каждого человека есть свое «лекарство» от стресса: любимый и «проверенный» фильм, теплый плед и чашка ароматного чая или пробежка утром и вечер в фитнес-клубе. А еще эффективнее – профилактика.

КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПОВЫШЕНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

(Из книги С. М. Шингаева «Психологическое обеспечение профессионального здоровья педагогов»)

Технология 6-ти шагов

1. «Зачем я работаю?» – составьте список всех причин, заставляющих вас работать педагогом. Уточните мотивацию, ценность и значение своей работы.

2. Составьте список того, чем вам нравится заниматься. Вспомните, когда вы в последний раз этим занимались.

3. Подготовьте группу поддержки – регулярные встречи с друзьями, родственниками, коллегами – с теми, с кем вам приятно видеться и общаться.

Важно «проговорить проблему». При стрессе возникает образ, за создание которого отвечает правое полушарие головного мозга, и когда мы рассказываем о том, что нас волнует, мы нагружаем левое полушарие, ответственное за речь, тогда как правое полушарие отдыхает, поэтому и рекомендуется подробно рассказывать о своих чувствах хорошему собеседнику.

4. Выработайте программу укрепления физического здоровья (регулярные физические упражнения, здоровое питание, отказ от вредных привычек).

5. Составьте программу укрепления психического здоровья (посещение тренингов обучения навыкам психосаморегуляции, релаксации, time-management, life-management, stress-management).

6. Каждый день делайте какую-нибудь «глупость» (попускайте мыльные пузыри, поиграйте в «классики», погримасничайте у зеркала и др. – все, что приносит положительные эмоции, заставит вас улыбнуться).

Методы борьбы с чрезмерным стрессом на работе в сфере межличностных отношений

1. Разработайте систему приоритетов в своей работе. Оцените свою работу следующим образом: «должен сделать сегодня», «сделать позднее на этой неделе» и «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 руководителем. Поймите его проблемы и помогите ему понять ваши. Научите вашего руководителя уважать ваши приоритеты, вашу рабочую нагрузку и давать обоснованные поручения.

4. Не соглашайтесь с кем-либо, кто начинает выставлять противоречивые требования (иначе возникает 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 коллегам, когда вы почувствуете, что ожидания или

стандарты оценки не ясны (возникает неопределенность ролей). Скажите им, что вы несколько не уверены 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. Учтите, не следует становиться в положение жалующегося. Объясните, что вы сторонник выполнения 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 дверь на 5 минут каждое утро, поднимите и обоприте на что-нибудь ноги, полностью расслабьтесь и выбросьте работу из головы. Обратитесь к приятным мыслям или образам, чтобы освежить мозг».

Создание индивидуальной антистрессовой программы поведения

1. Вспоминайте приятные события своей жизнью, не накапливайте негативные воспоминания.

2. Дарите радость другим (подарки, сюрпризы, комплименты) и испытывайте радость сами.

3. Будьте благодарны и доброжелательны к другим людям.

4. Поставьте перед собой цель и сформулируйте её позитивно (например, не «я не хочу иметь лишний вес», а «я хочу быть стройной»).

5. Воспринимайте все происходящие с вами события с точки зрения полезности: чему я могу научиться в данной ситуации?

6. В условиях стрессовой ситуации лучше всего могут поддержать: самоуважение, доверие к другим людям, ориентация на позитив.

7. Определите источник вашего напряжения. Решите, что вам проще всего сделать: приспособиться к нему, приспособить его к себе или снизить последствие его влияния на вас.

8. Учитесь «отключаться» и «переключаться» с негативной информации на позитивную при помощи саморегуляции.

9. Не пытайтесь сделать всё сами, доверяйте людям, подключайте других людей к взаимодействию.

10. Помните, что в жизни есть ситуации, которые нельзя исправить, их просто надо пережить.

11. Не откладывайте на другой день неприятное дело. Сделайте его сейчас, определив заранее, сколько оно займёт времени.

12. Даже после поражения сохраняйте веру в себя («Да, не смогла, получится в следующий раз!»).

13. Помните, что «стресс рухнувших надежд» чаще приводит к серьёзным заболеваниям, чем стресс от чрезмерной физической работы. Ищите новые надежды.

14. Сделайте свою жизнь насыщенной, полной и интересной! Это в ваших силах, ведь это ваша жизнь.

15. Позволяйте существовать в вашей жизни чему-то, что создаёт ощущение размеренности и постоянства. Например, старайтесь завтракать в одно и то же время – привычные бутерброды, чай или кофе помогут Вам почувствовать, что Вы начали свой день так, как всегда, а это повышает ощущение стабильности, а значит и уверенности в себе. Образно говоря, Вы даёте себе понять, что «встали с нужной ноги» и всё идёт по плану.

Действия, позволяющие справиться с синдромом выгорания

- поиск своего интереса в любой, даже рутинной работе;
- отношение к своим ошибкам как к возможности научиться чему-то новому;
- стремление стать наставником для молодых или неопытных сотрудников;

• постоянное расширение социальных связей. Считается, что для профилактики переживания одиночества и выгорания человеку нужно иметь глубокие взаимоотношения как минимум с шестью разными людьми; причём с такими, которые могут всё бросить, чтобы помочь в трудных ситуациях. Симпатии к коллегам, помогающим на работе, взаимопомощь и сплочённость в команде также снижают риск выгорания.

Мышечный корсет.

Выровнять спину, расправить плечи, высоко поднять голову и широко улыбаться. Наилучший эффект достигается, когда при этом глядишь на себя в зеркало. Получается обратная связь, которая усиливает положительное воздействие, да и контролировать правильность исполнения становится значительно легче. Уже через 5-7 минут мысли с отрицательным зарядом теряются сами собой, а вместо них приходят мысли и воспоминания, от которых становится радостнее.

Признание своих достоинств.

Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хороша!». При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе!

Приятное событие из прошлого.

Подумайте о событии из прошлого, которое было очень приятным – возможно, о том, о котором вы давно не вспоминали. Задержитесь на мгновение, чтобы вернуться к этому воспоминанию – и убедитесь, что вы видите то, что видели, когда это приятное событие совершалось. Можете закрыть глаза, если так проще.

Глядя на это приятное воспоминание, попробуйте изменить яркость изображения и отметьте, как изменяются в ответ ваши чувства. Сначала делайте его всё ярче и ярче. Теперь делайте

его всё более и более тусклым, пока вы едва сможете различить его. Теперь снова сделайте его ярче.

Проследите, как меняется ваше самочувствие. Всегда есть исключения, но для большинства из нас, если сделать картину ярче – ощущения усилятся. Увеличение яркости обычно увеличивает интенсивность ощущений, а уменьшение яркости – обычно наоборот.

Теперь подумайте о неприятном воспоминании: что-то такое, о чём вы думаете – и это вызывает у вас неприятные эмоции. Теперь сделайте картину всё более и более тусклой. Если вы достаточно сильно убавите яркость, она больше не будет вам досаждать.

Уровень счастья.

Сядьте удобно. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Какой уровень счастья сейчас? Как обычно? 100%? Если да, примите поздравления.

Если нет, с помощью самонаблюдения поймите, что мешает вам насладиться 100% уровнем счастья.

Вы тревожитесь о будущем? Вас беспокоит что-то в прошлом? Вы сравниваете себя с кем-то? Вы чувствуете, что вас кто-то несправедливо обидел? Вы чувствуете, что всё бесполезно, всё безнадежно?

Составьте список того, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в ваш список было включено всё, что стоит благодарности: солнечный день, здоровье, жильё, деньги, любовь, семья, мир.

Множество людей изнуряют себя погоней за счастьем. Счастье – это нечто такое, за чем не надо постоянно гоняться. Это состояние внутренней свободы, свободы от тревог, сомнений, страхов, слепого подчинения, привычки, зависти.

Не ждите, что кто-то сделает вас счастливым.

И также не взваливайте на себя непосильную ношу сделать кого-то счастливым. Слишком самонадеянно думать, что вы это можете сделать.

Рациональное управление собой – регулирование эмоций

В основе стресса лежат иррациональные мысли, направляющие нас не в позитивную сторону, не в сторону изменений, а блокирующие наши действия. Они словно «поленья в костре» подпитывают начинающийся стресс.

Рекомендации: как только заметите у себя появление таких иррациональных мыслей (см.левый столбик в таблице) или похожих, тут же «ловите их за хвост» и заменяйте на рациональные (см.правый столбик).

Иррациональные мысли, вызывающие стресс	Рациональные мысли, обеспечивающие контроль над эмоциями
Как ужасно.	Ничего страшного.
Мне этого не вынести.	Я могу смириться с тем, что мне не нравится.
Я глуп.	Я сделал глупость.
Он – плохой!	Он тоже не совершенен.
Этого не должно было произойти.	Это должно было произойти, ибо произошло!
Меня убить мало.	Я виноват, но убивать меня не за что.
Он не имеет права.	Он имеет полное право делать по-своему, хотя мне хотелось бы, чтобы он не пользовался этим правом!
Мне обязательно нужно, чтобы он (она) это сделали.	Я хочу (желаю, предпочитаю), чтобы он (она) это сделали, но я не обязательно должен иметь то, что хочу.
Дела всегда идут плохо.	Дела могут идти плохо если не часто, то иногда.
Всякий раз, когда я стараюсь, ничего не получается.	Иногда, и даже часто, у меня получается.
Дела никогда не клеятся.	Дела иногда не клеятся чаще, чем мне хотелось бы.
Это больше, чем жизнь.	Это важная часть моей жизни.
Это должно быть проще.	Я хочу, чтоб это было проще, но то, что я для меня благо, редко достигается безболезненно.
Я должен был сделать лучше.	Хотелось бы сделать лучше, но я сделал все, что было тогда в моих силах.
Я неудачник.	Я человек, который иногда допускает промахи.

Первая помощь при остром стрессе

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. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции.

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. Говорите мысленно самому себе: «Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлекетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

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. Разберитесь мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу.) по цветам (см. в п. 3).

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 очень медленно (!) поднимайте голову.

6. *Отвлечение.* Займитесь какой-нибудь деятельностью, например, начните наводить порядок на рабочем столе. Секрет этого способа: любая деятельность (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. Вслушайтесь в нее. Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. *Арифметика.* Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и подсчитайте, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Вспомните в мельчайших деталях какое-нибудь особенно примечательное событие вашей жизни. Какой это был день? Подсчитайте, каким по счету был этот день вашей жизни.

9. *Общение.* Побеседуйте на отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом, например, с коллегой по работе. Если рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10. *Дыхание.* Прodelайте несколько противострессовых дыхательных упражнений. Теперь, взяв себя в руки, спокойно можно продолжить прерванную деятельность.

Питание в борьбе со стрессом

Во время стрессовых нагрузок питание может стать надежной опорой для организма. При этом необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Принимайте пищу 4-5 раз в день. Такое дробное питание позволит как избежать чувство голода, так и вырабатывать эндорфины («гормоны радости»), поддерживающие настроение педагога на приемлемом уровне. Пища должна быть средней калорийности.

2. Желательно исключить из рациона острую, пряную и очень жирную пищу, а также алкоголь в больших дозах, газированные напитки.

3. Включите в свой рацион:

- продукты, богатые сложными углеводами (хлеб из муки грубого помола, каши, прежде всего – овсяную и гречневую),
- белки растительного происхождения (фасоль, бобы, зеленый горошек, семечки, орехи),
- обезжиренные молочные продукты или с низким содержанием жира,
- мясо птицы, рыбу,
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны), свежевыжатый сок,
- оливковое масло,
- шоколад (лучше – горький, с содержанием какао не менее 75%).

4. Ежедневно съедайте не менее 5-ти свежих овощей и фруктов (банан, яблоко, апельсин, морковь, огурец, помидор, капусту, киви, тыкву, сливы). Ешьте больше тушеных и вареных овощей.

5. Если рабочий день не позволяет полноценно пообедать, то лучше всего «перекусить» с помощью:

- бутерброда из хрустящих хлебцев с яблоком и сыром,
- зеленого листового салата с семечками тыквы, подсолнуха, грецкими орехами,
- цельнозерновых хлебцев и паштета из копченого лосося или печени рыб.

6. Во время стресса организму требуется большое количество витаминов (А, В, С) и минералов (магния, кальция, цинка).

Продукты для антистрессового меню

Витамины и минералы	Как действуют	В каких продуктах содержатся
<u>Витамин А</u>	В иммунной системе борется с вирусами и бактериями, поддерживает молодость и здоровье тела, улучшает остроту зрения. При дефиците: приводит к снижению полового влечения, быстрому увяданию кожи.	Зеленые листовые овощи, морковь, абрикосы, тыква.

<u>Витамин В1</u>	Снижает утомляемость, апатию, раздражительность, сонливость.	Цитрусовые, орехи, бобы, фасоль, горох, гречка, изюм, рис, печень, ржаная мука, семечки подсолнуха, фисташки.
<u>Витамин В5</u>	При недостаточности: угнетаются функции надпочечников – важнейшего органа стрессоустойчивости.	Авокадо, апельсины, арахис, бананы, брокколи, горох, грецкие орехи, грибы, молоко, мясо, печень, рыба, семечки, соя, чечевица, яблоки, яйца.
<u>Витамин В6</u>	При дефиците: общая слабость, утомляемость, раздражительность, подавленность, депрессия, неврозы.	Бананы, бобы, дрожжи, капуста, картофель, рис, креветки, лосось, мясо, орехи, отруби, печень, птица, рыба, семена подсолнечника, сыр, тунец, чечевица, шпинат, яйца.
<u>Витамин В12</u>	При его дефиците возникают расстройства нервной системы, бессонница.	Молочные продукты, мясо, печень, рыба, яйца.
<u>Витамин С</u>	Используется надпочечниками для синтеза гормонов стресса.	Цитрусовые, черная смородина, киви, брокколи, брюссельская капуста, зеленый горошек, земляника, капуста, картофель, киви, кольраби, перец сладкий, помидоры, свекла, цветная капуста, шиповник, шпинат, яблоки.
<u>Кальций</u>	При стрессах выводится из организма.	Брокколи, икра, йогурт, капуста, лосось, миндаль, орехи, сыр, молоко, творог.
<u>Магний</u>	Снимает усталость, борется с депрессией, уменьшает раздражительность.	Грейпфрут, авокадо, бананы, бобы, камбала, карп, рис, креветки, миндаль, молочные продукты, орехи, отруби, палтус, сельдь, темно-зеленые листовые овощи, морковь, помидор, курага, цельнозерновой хлеб.
<u>Цинк</u>	Поддерживает работу эндокринной системы.	Бобы, говядина, дрожжи, пшеница, индейка, отруби пшеницы, печень, рыба, семена кунжута, цельнозерновые продукты, семечки, морепродукты.

Рекомендации руководителю ОУ по профилактике профессионального выгорания педагогических работников

Использование антистрессового стиля управления

1. Оцените способности, потребности и склонности ваших работников и определите объем и тип работы для них, соответствующие этим факторам. Как только они продемонстрируют успешные результаты при выполнении этих заданий, повысьте им рабочую нагрузку, если они готовы к этому. В подходящих случаях делегируйте полномочия и ответственность.

2. Разрешайте вашим педагогическим работникам отказываться от выполнения какого-либо задания, если у них есть для этого достаточные основания. Если необходимо, чтобы они обязательно выполнили это задание, объясните, почему это нужно, и установите приоритеты в их работе, чтобы дать им необходимое время и ресурсы для выполнения дополнительного задания.

3. Четко опишите конкретные зоны полномочий, ответственности и производственных ожиданий. Используйте двустороннюю коммуникацию и информацию своих подчиненных.

4. Используйте стиль лидерства, соответствующий требованиям данной ситуации.

5. Обеспечьте надлежащее вознаграждение за эффективную работу.

6. Выступайте в роли наставника по отношению к вашим подчиненным, развивая их способности и обсуждая с ними сложные вопросы.

Действия руководителя, направ-

ленные на профилактику профессионального выгорания и укрепление профессионального здоровья педагогов.

1. Повысить свой уровень информированности о том, что такое выгорание работников и каковы причины его возникновения.

2. Дать поручение психологу ОУ провести диагностику выгорания с целью выявления наиболее выгоревших сотрудников для направления их на тренинг антивыгорания.

3. Организовать в ОУ тренинги профилактики выгорания для педагогов (тренинги могут проводиться сотрудниками психологической службы по специальным программам или приглашенными специалистами).

4. Провести самодиагностику уровня профессионального выгорания.

5. Проанализировать, какие из перечисленных организационных факторов выгорания особенно выражены в ОУ, принять меры по их изменению (управление рабочими нагрузками; оптимальный контроль, дающий педагогу чувство автономии; справедливое вознаграждение; формирование чувства общности у членов коллектива; формирование общих ценностей коллектива).



<http://www.companion.ua/articles/content?id=17216>

Рекомендации педагогу по профилактике профессионального выгорания

Использование антистрессового стиля жизнедеятельности.

Почему некоторые люди везде успевают и все делают вовремя? Почему другие, как ни стараются, постоянно выбиваются из графика? Умение контролировать время — это вопрос тренировок. Основная проблема у педагогов, не умеющих правильно распределять свое время, — это неумение отделить главное от второстепенного.

1. Классифицируйте свои дела по степени важности.

2. Расставьте их последовательно на временной шкале.

3. Проведите хронометраж дня.

4. Оцените, сколько времени вы потратили на дела первостепенной важности, сколько на второстепенные.

5. Ответьте на вопросы:

- Уделили ли вы важным делам столько времени, сколько хотели?
- Не слишком ли много времени вы потратили на второстепенные дела?
- Что бы вы изменили, если бы могли заново прожить прошедший день?

Управлению временем посвящена целая наука — тайм-менеджмент. Основной совет, который дают профессионалы: планируйте будущий день. Не ленитесь потратить 10–20 минут вечером на расписание следующего дня. В скором времени вы убедитесь: у вас появится больше свободного времени, чем вы могли бы ожидать.

При планировании помните, что распорядок дня не должен быть слишком жестким. Оставьте себе небольшой запас, пусть каждое дело будет распланировано с погрешностью несколько минут. Если вам удастся выполнить работу в

минимальный срок, то у вас появится свободное время; если нет, график не разрушится, он просто сместится. Вот несколько советов:

- делайте «напоминалки». Записывайте время и место запланированных встреч. Полезно знать расписание людей, с которыми вам часто приходится общаться. Это поможет вам синхронизировать свои действия с действиями других людей;

- оставляйте себе время на бездействие. Это будут минуты, в которые вы сможете позволить себе расслабиться, отвлечься от проблем.

Формулы самоконтроля

Данные формулы — это то, что вы говорите себе, когда разозлитесь, чтобы успокоиться и выбрать более разумный способ поведения. Они обычно состоят из одного предложения, в котором сконцентрирована важная для осознания мысль. Прочтите следующие формулы и запомните одну или две, чтобы использовать их в ситуациях, когда вы испытываете приступ гнева. Они помогут вспомнить о вашей личной ответственности.

1. Я в ответе за то, что происходит со мной.
2. Нет смысла обвинять, надо искать другой путь.
3. Что я сам могу сделать?
4. Я получаю ровно столько поддержки, помощи и душевного тепла, сколько позволяет мое собственное поведение.
5. Каждый сам отвечает за удовлетворение своих потребностей.
6. У меня есть выбор: приспособиться или отказаться.

1. Поднесите руки к голове, обхватите её ладонями. Держите примерно 1 минуту. Почувствуйте, как тепло рук вызывает ощущение душевного и телесного покоя.



2. Мягко погладьте лоб кончиками пальцев, чтобы расслабиться. Чередуйте движения рук. Следите, чтобы они были медленными и ритмичными. Мягко касаясь кожи, дышите медленно.



3. Приложите пальцы к вискам. Подушечками указательного и среднего пальцев помассируйте медленными круговыми движениями виски.



Почувствуйте, как двигается под пальцами кожа, как её покидает напряжение. Сделайте 10 кругов в каждую сторону. Особенно эффективны медленные движения.

4. Слегка наклоните голову вперёд. Поднесите обе руки к затылку и помассируйте круговыми движениями мышцы. Начните с основания шеи и двигайтесь вверх. Продолжайте массировать мышцы у основания черепа.



6. Расслабив торс, понаблюдайте за дыханием. Положите одну ладонь на грудь, другую – на живот, ниже грудины. Задержите руки в таком положении. Дышите нормально, замечая, как двигаются руки. В идеале грудь должна оставаться неподвижной, а живот подниматься и опадать.



7. Поменяйте руки, попробуйте дышать глубже, чтобы чувствовать, как поднимается не грудь, а диафрагма, обеспечивая приток воздуха глубоко в лёгкие.

8. Положите обе ладони ниже грудины, так, чтобы пальцы были направлены навстречу друг другу, но не соприкасались руками. Глубоко и медленно дышите носом на счёт 4, втягивая воздух до самого живота. Выдыхая, следите

за тем, как раздувается живот и движется вниз диафрагма. Выдыхайте медленно, через нос, на счёт 4. Сосредоточьтесь на максимально полном выдохе воздуха из лёгких. Сделайте паузу на несколько секунд. Повторите Шаги 6 и 7, сосредоточившись на каждом вдохе.



9. Сидите в удобной позе, дышите нормально. Обратите внимание на то, как вы расслаблены. Когда будете готовы выйти из этого состояния, откройте глаза и как следует потянитесь. Поднимите руки над головой, потянитесь за руками как можно дальше. Если хочется, зевните. Потяните мышцы рук.



10. Не опуская руки, потяните ноги – напрягите пальцы и стопы. Задержитесь в такой позе, считайте до пяти. Расслабьтесь и повторите.

11. Подождите 1-2 минуты, прежде чем встать. Не спешите. Радуйтесь ощущению покоя и расслабленности.



Редакционный совет научно-методического журнала:

О. С. Нестеренкова
(председатель)

В. Н. Васильева

А. А. Захарова

И. А. Крылова

Г. И. Осипенко
(главный редактор)

А. В. Бердышева
(технический редактор)

И. И. Андреева

Редакция благодарит С.М. Шингаева, к.п.н., доцента,
заведующего кафедрой психологии СПб АППО
за помощь в подготовке выпуска сборника

Адрес для корреспонденции:

193171, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина, д. 42, корп. 4

тел.: (812) 568-16-09

Факс: (812) 568-16-25

e-mail: smi-pioner@yandex.ru

www.smipioner.ru

