ГБОУ города Москвы школы №1505 «Преображенская»

Выполнили: ученицы 6 класса Бубнова А.; Афанасьева В., Афанасьева М., Касаткина М.,

педагоги-психологи к.психол.н. Савина О.О., Смирнова О.М., 2019 г.

**Сборник материалов для профилактики и преодоления эмоционального выгорания младших подростков**

Оглавление

[1. Правила использования сборника (как устроен; как использовать его отдельные части; понятия, симптомы и последствия) 2](#_Toc37058948)

[1. Теоретическая справка об эмоциональном выгорании подростков 2](#_Toc37058949)

[1.1. Понятие эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание подростков 2](#_Toc37058950)

[1.1.1. Эмоциональное выгорание 3](#_Toc37058951)

[1.1.2. Риски эмоционального выгорания младших подростков 9](#_Toc37058952)

[1.2 Профилактика эмоционального выгорания 13](#_Toc37058953)

[2. Сборник тестов и упражнений для выявления, профилактики и преодоления эмоционального выгорания подростков 15](#_Toc37058954)

[2.1. Опросники самооценки эмоционального выгорания 15](#_Toc37058955)

[2.2. Правила организации и проведения тренинга 18](#_Toc37058956)

[2.3. Упражнения 21](#_Toc37058957)

[1. Сотрудничество и взаимная поддержка в группе 21](#_Toc37058958)

[2. Осознание и регулирование эмоций 23](#_Toc37058959)

[3. Осознание жизненных ценностей, смыслов, целей 25](#_Toc37058960)

[4. Позитивное самовосприятие 27](#_Toc37058961)

[Список литературы 30](#_Toc37058962)

## 1. Правила использования сборника (как устроен; как использовать его отдельные части; понятия, симптомы и последствия)

Данный сборник предназначен для использования кураторами для профилактики эмоционального выгорания младших подростков.

***Сборник состоит из двух частей***:

1. Теоретическая справка об эмоциональном выгорании подростков, способах его профилактики и преодоления.
2. Сборник тестов и упражнений для выявления, профилактики и преодоления эмоционального выгорания. К нему для случая групповых занятий дана краткая справка о правилах проведения психологического тренинга.

Подобраны упражнения, разной сложности и продолжительности, чтобы была возможность выбора упражнений, сформулированных доступным языком.

В сборнике все упражнения разделены на 4 раздела:

1. Сотрудничество и взаимная поддержка в группе

2. Осознание и регулирование эмоций

3. Осознание жизненных ценностей, смыслов, целей

4. Позитивное самовосприятие.

Каждое задание сборника описано по следующей схеме:

* Название задания
* Цель использования задания
* Рекомендуемое количество участников
* Примерное время, требуемое на проведение задания
* Рекомендации по месту проведения и расположению участников
* Необходимые материалы
* Инструкция для ведущего
* Инструкция для участников задания.

Ведущими могут быть психологи, тьюторы, педагоги или ученики старших классов. Некоторые упражнения можно выполнять индивидуально, что отражено в пункте «Рекомендованное количество участников»

## 1. Теоретическая справка об эмоциональном выгорании подростков

## 1.1. Понятие эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание подростков

### 1.1.1. Эмоциональное выгорание

Эмоциональное выгорание – это состояние, которое характеризуется умственным, эмоциональным и физическим истощением на фоне хронического стресса (Вылегжанина О.Е, 2010, с.106).

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия (Психологический вестник, 2008).

Выгорание возникает, согласно Лэнгле, из-за недостатка истинного экзистенциального смысла выполняемой человеком деятельности. В противоположность осмысленной и исполненной жизни, жизнь, которая следует только кажущемуся смыслу (например, сосредоточенность на собственной карьере или ожидание социального признания и т. п.), в аспекте переживания уводит человека в пустоту. Такая жизнь лишает сил и способствует возникновению стресса. Вместо радости по поводу того, что было создано, в лучшем случае человек ощущает гордость по поводу самого факта его достижения, но гордость не может согреть. Даже отдых и расслабление не заменяют пустоты, в которую человек каждый день вновь и вновь себя загоняет.

Исходя из последнего определения, эмоциональное выгорание является одной из психологических защит (Н.М. Платонова, 2004).

Эмоциональное выгорание характерно в первую очередь для профессионалов, чья деятельность связана в первую очередь с общением.

Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. Этот текст необязателен, он повторяет уже сказанное в других местах текста

Термин "выгорание" отчасти функциональный стереотип, поскольку этот защитный механизм позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда "выгорание" отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами (Психологический вестник 2008).

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 2019 году описала синдром эмоционального выгорания как феномен, вызванный непреодоленным длительным стрессом на рабочем месте. Этот феномен не признан заболеванием, но может влиять на развитие заболеваний.

**Признаки синдрома эмоционального выгорания подростков**:

1. Ощущение мотивационного или физического истощения;
2. Нарастающее психическое дистанцирование от профессиональных обязанностей или чувство негативизма или цинизма к профессиональным обязанностям; снижение работоспособности.
3. *Хроническая усталость:* вялость и упадок сил, которые наблюдаются даже после отдыха, быстрая утомляемость. В таком состоянии человек даже утром может вставать с постели уже уставшим.
4. *Физические признаки:* дискомфортные ощущения в мышцах, головные боли, тошнота, боль в области груди, горла и позвоночника, синдром раздраженного кишечника, вздутие, диарея.
5. *Изменение привычного режима сна* (повышенная сонливость или, наоборот, бессонница) и *питания* (потеря или повышение аппетита).
6. *Неспособность сосредоточиться и решать проблемы:* пониженная концентрация внимания, слабость, рассеянность.
7. *Снижение эффективности в школе и в других сферах жизни*.
8. *Недоверие и ссоры* с членами семьи, сверстниками, друзьями или учителями. Постоянная усталость, напряжение, могут стать причиной недопонимания и конфликтов с близкими людьми.
9. *Изменение эмоционального состояния:* повышенная тревожность, нервозность, раздражительность, гиперактивность, депрессивное настроение, апатия или реакции гнева.
10. *Пренебрежение собственными физическими и эмоциональными потребностями*.
11. *Негативное отношение к себе*: самобичевание, снижение самооценки, пессимистичное отношение к себе и своей жизни.
12. *Саморазрушающие наклонности, вредные привычки*. Как правило, они возникают в результате переживаний человека о том, что он не способен соответствовать предъявляемым ему требованиям.

(https://www.who.int/mental\_health/evidence/burn-out/ru/; https://simptomer.ru/bolezni/nevrologiya/3086-sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya).

**Причины эмоционального выгорания**

Неблагоприятная рабочая обстановка. По словам Кокс и Гриффитс, многие исследователи предполагают, что выгорание, скорее всего, возникнет тогда, когда есть столкновение сильной мотивации профессионала и условий конкретной профессиональной среды, в которой ему приходится работать.

**Причины эмоционального выгорания** (бывают как объективные, так и субъективные):

**Объективные:**

1. Отсутствие четкой связи между трудовым процессом и получаемым результатом.
2. Несоответствие результатов затраченным силам.
3. Ограниченность времени для реализации поставленных целей.
4. Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.
5. Большие нагрузки и ответственность перед начальством
6. Среда: нагрузки сверх нормы, напряженный график работы
7. Отсутствие удовлетворяющей
оплаты труда
8. Дедлайны, отвлекающие факторы: невозможно погрузиться в работу, все время что-то вырывает из процесса
9. Нелюбимая работа
10. Рабочие конфликты, нездоровая атмосфера, давление или изоляция в коллективе

**Субъективные**:

1. Из лекции Лэнгле. Помнишь, мы смотрели кусок про смыслы деятельности?
2. Ограниченность времени для реализации поставленных целей.
3. Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций.
4. Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.
5. Гиперответственность: «должен сделать правильно, вовремя, идеально»
6. Давление авторитета: престижное место работы, ответственность перед рекомендателем
7. Убеждения: «я должен много работать», «отдохнем на пенсии», «если я буду мало работать, у меня не будет денег, я погибну от голода и нищеты»
8. Ощущение, что работа это сверхценность, она всегда на первом месте
9. Долженствования: «я должен быть успешным\выглядеть состоявшимся\доказать кому-то что-то»
10. Страх подвести.

**Факторы, способствующие развитию эмоционального выгорания у подростков:**

* чрезмерные требования относительно учёбы в школе;
* перфекционистские требования со стороны родителей или самих подростков по отношению к результатам школьной успеваемости;
* перегруженность внешкольной деятельностью;
* неопределённость будущих перспектив;
* чрезмерное давление со стороны учителей и руководства школы, обычно в отношении строгой дисциплины;
* семейные трудности и конфликты, тяжёлое материальное состояние семьи;
* недостаточное поощрение в эмоциональном плане (отсутствие признания заслуг, постоянные упрёки, наказания за низкую успеваемость);
* нарушение межличностного взаимодействия с друзьями и одноклассниками;
* неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
* нездоровая конкуренция между сверстниками.

Методика В.В. Бойко позволяет оценить фазу эмоционального выгорания и выраженность тех или иных симптомов в каждой фазе (Глинянников Ю., 2018).

**Фазы и симптомы эмоционального выгорания**:

I - **Фаза напряжения** – является предвестником и "запускающим" механизмом в формировании эмоционального выгорания.

Ее симптомы:

1. *Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств».* Проявляется как осознание психотравмирующих факторов деятельностями, которые трудно устранить. Накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений "выгорания".

2. *Симптом неудовлетворенности собой*. В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, человек обычно испытывает недовольство собой, профессией, конкретными обязанностями. Действует механизм "эмоционального переноса" – энергия эмоций направляется не столько вовне, сколько на себя.

3. *Симптомы «загнанности в клетку»*. Возникают не во всех случаях, хотя являются логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства давят, и мы ничего не можем изменить, к нам приходит чувство беспомощности. Мы пытаемся что-либо сделать, сосредотачиваем все свои возможности – психические ресурсы: мышление, установки, смыслы, планы, цели. И если не находим выхода, наступает состояние интеллектуально-эмоционального ступора.

4. Симптом «тревоги и депрессии». Симптом «загнанности в клетку» может перейти в тревожно-депрессивную симптоматику. Подросток переживает личностную тревогу, разочарование в себе. Этот симптом является крайней точкой в формировании I фазы.

**II - Фаза «резистенции»** – вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления напряжения. Человек стремится к психологическому комфорту и поэтому старается снизить давление внешних обстоятельств. Симптомы:

1. *Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования»*. Несомненный признак «выгорания», когда подросток перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями:

– экономичное проявление эмоций;

– неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.

В первом случае речь идет о полезном навыке взаимодействия с окружающими – подключать эмоции довольно ограниченного регистра и умеренной интенсивности: легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости. При необходимости он способен отнестись к людям более эмоционально, с искренним сочувствием. Такой режим общения свидетельствует о высоком уровне профессионализма.

Совсем иное дело, когда человек неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования на ситуации. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю внимание, чему-либо, будет настроение – откликнусь на просьбу. При всей неприемлемости такого стиля эмоционального поведения, он весьма распространен. Дело в том, что человеку чаще всего кажется, будто он поступает допустимым образом. Однако субъект общения или наблюдатель фиксирует иное – эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие.

*2. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации».* Логически продолжает неадекватное реагирование в отношениях с остальными. Подросток не только осознает, что не проявляет должного эмоционального отношения к своему товарищу, он еще и оправдывается: "таким людям нельзя сочувствовать", "почему я должен за всех волноваться", "она еще и на шею сядет" и т.п.

Подобные мысли и оценки говорят о том, что нравственные чувства остаются в стороне. Истинный профессионализм – безоценочное отношение к людям, уважение к личности, какой бы она ни была, и выполнение своего профессионального долга.

3. *Симптом «расширения сферы экономии эмоций*». Симптомы эмоционального выгорания проявляются– дома, в общении с приятелями, знакомыми. Именно домашние часто становятся "жертвой" эмоционального выгорания.

4. *Симптом «редукции профессиональных обязанностей»*. Проявляется в попытке облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

**III - Фаза истощения** – характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. "Выгорание" становится неотъемлемым атрибутом личности.

Симптомы:

1. *Симптом «эмоционального дефицита»*. К подростку приходит ощущение, что эмоционально он не может помогать своим близким. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать. О том, что это ничто иное как эмоциональное выгорание, свидетельствует прошлое: раньше таких ощущений не было, и личность переживает их появление. Появляется раздражительность, обиды, резкость, грубость.

2. *Симптом «эмоциональной отстраненности»*. Человек постепенно научается работать как бездушный автомат. Он почти полностью исключает эмоции из сферы учебной деятельности. В других сферах он живет полнокровными эмоциями.

Это наиболее яркий симптом "выгорания". Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения, который может быть глубоко травмирован проявленным к нему безразличием особенно демонстративным.

3. *Симптом личностной отстраненности, или деперсонализации*. Метастазы "выгорания" проникают в систему ценностей личности. Возникает антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. В наиболее тяжелых формах "выгорания" личность рьяно защищает свою антигуманистическую философию: "ненавижу…", "презираю…", "взять бы автомат и всех…".

В таких случаях "выгорание" смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с неврозоподобными или психопатическими состояниями. Таким личностям противопоказана профессиональная работа с людьми.

4. *Симптом «психосоматических и психовегетативных» нарушений*. Если с нравственностью у человека все нормально, он не может себе позволить "плевать" на людей, а "выгорание" продолжает нарастать – могут происходить отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о трудных больных, подопечных вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний.

### 1.1.2. Риски эмоционального выгорания младших подростков

*Младшим подростковым возрастом (предподростковым) называется период с 9-10 до 11-12 лет* (Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова, 1967, с.298)*.*

Поведение младших подростков определяется: 1) их индивидуальными особенностями и 2) конкретной ситуацией развития каждого конкретного подростка (Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова, 1967, с.298).

Психологические изменения в младшем подростковом включают 3 основных аспекта (по Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова, 1967):

* Изменения, возникающие в учебной деятельности;
* Возникновение новых форм общения и выделение общения в особую сферу жизни и особую деятельность;
* Формирование взрослости.

Соответственно происходящее с подростком в этих трех аспектах может провоцировать эмоциональное выгорание.

**Изменения, возникающие в учебной деятельности младших подростков**

Переход в среднее звено школы, а иногда и смена школы в этот период, могут приводить к сложностям адаптации и, следовательно, риску эмоционального выгорания.

В качестве ведущей деятельности для подросткового возраста выступает интимно-личностное общение (В.С. Мухина, Л.М. Проценко, 2001). Учебная деятельность может терять свою привлекательность. В этом случае учебные нагрузки без интереса к ним и понимания смысла учебы могут приводить к эмоциональному выгоранию.

Часто в младшем подростковом возрасте ученики обретают новые хобби и увлечения, появляется новое отношение к учебе - стремление получить более глубокие знания в каких-то областях, появляется восприятие учебы в связи со стремлением само развиваться и самосовершенствоваться). Новые интересы, в том числе учебные, являются хорошей профилактикой эмоционального выгорания. Даже снижение интереса к учебной деятельности у младших подростков может сосуществовать с глубоким изучением внеклассного материала (Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова, 1967, с.300).

**Выделение общения в особую сферу жизни**

У младших подростков повышается социальная активность, появляется стремление к общению со сверстниками. Общение только со взрослыми далеко не всегда может в этом возрасте полностью удовлетворить потребность в общении.

Часто у младших подростков нет постоянства отношений, так как подросток только пробует себя в сфере общения со сверстниками (Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова, 1967, с.305, 317, 331). Отношение к подростку в группе сверстников зависят от наличия или отсутствия у него прежде всего качеств хорошего товарища уважения и равноправия, помощи во всем, доверия, верности в дружбе. Отсутствие друзей, непринятие классом, непостоянство дружеских связей могут вызвать стресс подростка, что провоцирует эмоциональное выгорание. Подросток нередко чувствует себя одиноким, чужим и непонятным в окружающей его жизни взрослых и сверстников. Следствие этого — общее снижение работоспособности, изоляция от окружающих или активно враждебное отношение к ним и различного рода асоциальные поступки. Все это особенно характерно для девочек от 11 до 13 лет, мальчиков от 14 до 16 лет (О.П. Солодилова, 2004, с.221).

Многие подростки переживают кризис во внешних проявлениях негативизма — бессмысленном противодействии другому, немотивированном противостоянии (часто родителям) (О.П. Солодилова, 2004, с.221). Это создает значительное количество конфликтов.

С другой стороны, общение — специфический вид эмоционального контакта. Хорошие дружеские контакты дают чувство солидарности, эмоционального благополучия, самоуважения (О.П. Солодилова, 2004, с.233).

Выделяют подростков с высоким уровнем коммуникативной активности (экстраверты) и низким (интроверты) (А.С. Васюра, 2002). Экстровертированные подростки больше подвержены рискам получить негативную критику, попасть в неприятную ситуацию вместе с товарищами, устать от коммуникации, пресытиться ею. У интровертированных подростков меньше вероятность активной поддержки сверстниками, излишней самокритики, некомфортных ощущений от нахождения в группе.

**Формирование взрослости**

Усвоение подростками «взрослых» норм поведения и способов отношений свидетельствует о важном сдвиге в развитии их взрослости в сфере морали (Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова, 1967, с.341). Появляется и развивается ответственное отношение к себе, другим людям, природе и предметному миру (В.С. Мухина, Л.М. Проценко, 2001).

Взрослость у младших подростков проявляется в наличии собственных взглядов, оценок, в их защите и отстаивании, в определенности морально-этических представлений, суждений и соответствии им поступков (Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова, 1967, с.319).

Чувство взрослости является результатом прямого подражания подростков взрослым по внешним признакам: поведение, манеры. и является главным новообразованием младших подростков, по которой можно судить о начале подросткового периода (Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова, 1967, с.356).

Основные показатели взрослости:

* Возникновение у подростка желания и требования, чтобы окружающие относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому
* Наличие стремления к самостоятельности и желание оградить некоторые сферы жизни от вмешательства взрослых
* Наличие собственной линии поведения, определенных взглядов, оценок и их отстаивание, несмотря на несогласие взрослых или товарищей (Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова, 1967, с.320).

Проявление взрослости у младших подростков:

* В интеллектуальной деятельности и интересах - наличие у подростков элементов самообразования
* Социально-моральная проявляется в отношениях со взрослыми – в фактах серьезного участия подростка в заботах о благополучии семьи и ее членов, в участии в жизни семьи на правах взрослого человека
* В романтических отношениях проявляется в форме отношений, которая усваивается от взрослых
* Во внешнем облике и манере поведения.
* Формирование у подростков различных форм взрослости происходит в практике отношений с окружающими, построенных по образцу отношений взрослых, в деятельности, овладевая которой подросток ориентируется на образцы, эталоны взрослости (Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова, 1967, с.333).

Помимо чувства взрослости, у подростков существует тенденция к взрослости: ярко-выраженная претензия на взрослость. Яркое проявление тенденции к взрослости совпадает с непризнанием взрослыми или товарищами их претензий на взрослость (Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова, 1967, с.324). Нереализованная претензия на взрослость может стать дополнительным источников стресса.

Источником стресса становятся также внешние запреты и, что важнее, внутренние запреты, накладываемые подростком на самого себя внутренне противоречие, а не просто внешний конфликт между желаемым и разрешаемым, и есть суть подросткового возраста, понимаемого как переход, но именно внутренний, т. е. не блокирующий развитие, а обусловливающий его (К.Н. Поливанова, 2000, с.78).

Поведение подростка регулируется его самооценкой, а самооценка формируется в ходе общения с окружающими людьми. Многие подростки критически и болезненно относятся к своей внешности. Эти ощущения часто не осознаются, а подспудно формируют напряженность, с которой подростку трудно справиться. На таком фоне любые внешние трудности воспринимаются особенно трагически (О.П. Солодилова, 2004, с.218).

Еще одним источником продолжительного стресса младших подростков может стать характерная для них неустойчивость самооценки, которая описывается то взлетом самоуверенности, то сомнениями в себе, противоречива, недостаточно целостна (К.Н. Поливанова, 2000, с.78; О.П. Солодилова, 2004, с.241).

У подростков нестабильная эмоциональная сфера. Изменчивость настроения ведет к неадекватности реакций подростка (О.П. Солодилова, 2004, с.241).

Не взрослый еще уровень самосознания не всегда позволяет младшим подросткам понять те изменения, которые с ними происходят, их причину и способы преодоления неприятных моментов их развития, например, снижение эффективности ранее успешно применяемых навыков (К.Н. Поливанова, 2000, с. 76). Потеря идентичности с самим собой, несовпадение прежних представлений о себе с сегодняшним образом — вот основное содержание отроческих переживаний. Неудовлетворенность может быть столь сильной, что появляются навязчивые состояния: непреодолимые угнетающие мысли о себе, сомнения, страхи. При этом сохраняется критическое отношение к этим состояниям, что усугубляет тяжелые чувства подростка (О.П. Солодилова, 2004, с.219).

В процессе проживания подросткового возраста стремление к самосовершенствованию, самоанализу позволит им разобраться в себе и преодолеть эти трудности (В.С. Мухина, Л.М. Проценко, 2001; К.Н. Поливанова, 2000, с.77).

К тому же, младшие подростки не обладают реальными возможностями взрослых, а потребности приближаются к взрослым. Возникают противоречия между потребностями подростка и возможностью их реализации. Например, в общении с родителями подросток настаивает на новых правах, не все из которых родители ему могут предоставить (К.Н. Поливанова, 2000, с.175).

Источником стресса может статьамбивалентность и парадоксальность характера подростка, например, такие противоречия, как: чрезмерная активность может привести к изнурению, безумная веселость сменяется унынием, уверенность в себе переходит в застенчивость и трусость нравственные стремления сменяются низкими побуждениями, страсть к общению сменяется замкнутостью, тонкая чувствительность переходит в апатию. Содержание подросткового периода Ст. Холл описывает как кризис самосознания, преодолев который человек приобретает «чувство индивидуальности» (О.П. Солодилова, 2004, с.212).

## 1.2 Профилактика эмоционального выгорания

**К профилактике эмоционального выгорания относятся**:

* Соблюдение правил организации труда – разграничение работы и жизни, работа не должна занимать большую часть жизни; избегание физических и эмоциональных перегрузок; совмещение работы в различных направлениях.
* Организация командного подхода – возможность обсуждения проблем с коллективом, создание атмосферы взаимопомощи и эмоционального комфорта, возможность подмены специалистов, четкое распределение обязанностей и их соблюдение.
* Возможность повышения квалификации.
* Организация и функционирование психологической службы в коллективе.

Способы преодоления эмоционального выгорания:

* Во-первых, стоит вспомнить, старую пословицу «Ученье свет, а не ученье тьма». **Повышение своего профессионализма** является огромным стимулом для преодоления рутины и сглаживания «профессиональной деформации личности». Еще один плюс обучения, то что человек получает конструктивную оценку. Все мы нуждаемся в том, чтобы нашу работу кто-то ценил, в моменты обучения, человек получает возможность оценки своих результатов другими людьми, что так же повышает его самооценку.
* Еще один из способов устранения эмоционального выгорания — **новизна** (путешествия, увлечение новым хобби, освоение новых граней жизни)
* Обязательно **уделяйте внимание сначала тем делам, которыми вы планировали заниматься.** Помните, решить все задачи сразу не мог даже Да Винчи. Если вы будете в спешке решать все возникшие проблемы и задачи, то стоит ожидать того, что домой вы вернетесь полностью истощённым. Приходя домой после тяжелого рабочего дня, не бегите сразу мыть посуду, оставляйте домашние дела до выходных, а **вечера будних дней посвящайте собственному отдыху,** больше гуляйте, занимайтесь спортом.
* Обязательно **соблюдайте режим дня,** полноценный сон должен составлять не менее 8 часов.

Для преодоления последней фазы эмоционального выгорания обратитесь к психологу

Для того что бы предотвратить выгорание, человеку необходимо задавать себе следующие вопросы: «Для чего я это делаю? Нравится ли мне то, что я делаю? Нравится ли мне только результат или также и процесс? Хочу ли я посвятить этому жизнь — то ли это, ради чего я живу?

* + - Для профилактики и преодоления начальных фаз профессионального выгорания существует множество упражнений и игровыхзаданий:
* Упражнения, направленные на поднятие творческой активности и способствующие сплочению коллектива:
* упражнения-энергизаторы,
* упражнения для развития способности принимать друг друга.
* упражнения для развития познавательной сферы:
* упражнения для развития понимания устного текста,
* упражнения для развития активного слушания,
* упражнения, способствующие улучшению понимания и художественного выражения чувств,
* приёмы по стабилизации психоэмоционального состояния и рекомендации для преодоления стрессовых ситуаций:
* методы быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения: упражнения по выведению из аудиторного шока (самопрезентационного, сценического, ораторского страха), методы кинезиологии для снятия стресса, релаксационные упражнения,
* упражнения для предупреждения возникновения синдрома выгорания,
* методы регуляции эмоциональной сферы (Глинянников Ю.// Вестник Психологии// https://psychologyjournal.ru/public/emotsionalnoe-vygoranie-simptomy/).

**Что поможет тебе избежать развития эмоционального выгорания?**

* **Регулярный отдых**. Соблюдай оптимальный режим труда и отдыха, никогда не забывай, что твоё личное время не менее важно, чем учёба или дополнительные занятия.
* **Внимание к себе и своему телу.** Обязательно высыпайся, отрегулируй режим питания, попробуй найти подходящий для тебя вид физической активности, следи за своим здоровьем. Хорошее физическое состояние поможет легче справляться с ежедневными трудностями.
* **Организованность.** Планируй свой день, не пытайся выполнить одновременно все задачи, распредели нагрузку и не откладывай сложные дела на последний момент. Не забывай отвлекаться и делать регулярные перерывы.
* **Эмоциональное общение.** Анализируй свои чувства, делись ими с близкими, будь открытым и не стесняйся негативных эмоций.
* **Хобби и интересы.** Всегда оставляй время для занятия тем, что приносит тебе удовольствие, развивай свои интересы и самосовершенствуйся.
* **Навыки саморегуляции.** Справиться с напряжением и стрессом помогут техники релаксации и медитации, постановка целей и развитие уверенности в себе.
* **Промежуточные цели.** Выделяй в долговременных задачах промежуточные цели, оценивай результат на каждом из этапов работы, следи за тем, как ты постепенно приближаешься к цели.

## 2. Сборник тестов и упражнений для выявления, профилактики и преодоления эмоционального выгорания подростков

## 2.1. Опросники самооценки эмоционального выгорания

**Опросник на выгорание**

**MBI** (К. Маслач и С. Джексон) адаптирован Н.Е. Водопьяновой

(https://yandex.ru/search/?text=%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20MBI%20&lr=213&clid=2233627)

**Инструкция.** Ответьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте Ваших мыслей и переживаний:

«никогда»,

«очень редко»,

«иногда»,

«часто»,

«очень часто»,

«каждый день».

**Опросник**

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним
6. После работы мне на некоторое время хочется уединиться
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами
8. Я чувствую угнетенность и апатию
9. Я уверена, что моя работа нужна людям
10. В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я работаю
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление
13. Моя работа все больше меня разочаровывает
14. Мне кажется, что я слишком много работаю
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегам
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе
18. Во время работы я чувствую приятное оживление
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

**Обработка результатов и интерпретация**

* Опросник имеет 3 шкалы «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений). Ответы испытуемого оцениваются: 0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

**«Эмоциональное истощение»** – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. (максимальная сумма баллов – 54).

**«Деперсонализация»** – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

**«Редукция личных достижений»** – ответы да по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания». Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное «выгорание». Интерпретация результатов производится на основании сравнения полученных оценок по каждой из субшкал со средними значениями в исследуемой группе или с демографическими данными, представленными в таблицах 1 и 2.

Таблица 1. Уровни «выгорания»

|  |  |
| --- | --- |
| **Шкалыпрофессиональноговыгорания**  | **Баллы**  |
| **Низкийуровень**  | **Среднийуровень**  | **Высокийуровень**  |
| Эмоциональное истощение  | 0 - 16  | 17 - 26  | 27 и больше  |
| Деперсонализация  | 0 - 6  | 7 - 12  | 13 и больше  |
| Редукция личных достижений  | 39 и больше  | 38 - 32  | 31 и меньше  |

**Вариант для самодиагностики опросника эмоционального выгорания Маслач**

**(**https://7spsy.com/blog/emocionalnoe-vygoranie-kak-izbezhat-etoy-lovushki#test-dlya-samoproverki)

В нём представлены группы вопросов с учётом специфики деятельности работников различных направлений: медработников, продавцов, сотрудников правоохранительных органов, инженерно-технического персонала. Для ответов на вопросы выделено семь степеней частоты — от «никогда» до «ежедневно». Такая углубленная методика позволяет определить уровень эмоционального выгорания.

Предлагаем упрощённый вариант теста для самодиагностики, который поможет вам понять, стоит ли обратить внимание на проблему. Из приведенных ниже пар утверждений выберите те, что в большей степени свойственны для вашего поведения. Оцените, в каком столбце — левом или правом — вы отметили больше утверждений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Характерно для синдрома эмоционального выгорания** |  | **Не характерно для синдрома эмоционального выгорания** |
| Я не чувствую себя отдохнувшим даже после долго сна | 1 | По утрам я чувствую бодрость и настраиваюсь на продуктивный день |
| Перед сном меня одолевают мысли о работе, и это мешает мне заснуть | 2 | Я засыпаю легко и без тревог о завтрашнем дне |
| Работа кажется мне скучной | 3 | Я занимаюсь интересным делом |
| Я много работаю, но не ощущаю значимости результата | 4 | Я соблюдаю рабочий режим и добиваюсь хороших результатов |
| Я могу вспылить без видимых причин | 5 | Я обычно пребываю в спокойном расположении духа, не раздражаюсь |
| Я избегаю общения с людьми на работе и в повседневной жизни | 6 | Мне нравится общаться с коллегами и знакомыми |
| Мне сложно сосредоточиться на рабочих задачах | 7 | Я хорошо концентрируюсь и справляюсь с задачами в срок |
| Я часто забываю о мелких задачах и не помню, где нужные вещи и документы | 8 | Я контролирую все задачи и умею организовать свое рабочее пространство |
| Я часто болею и переношу болезни на ногах | 9 | У меня хороший иммунитет, я редко пропускаю работу по болезни |
| Общение с окружающими утомительно для меня | 10 | Я получаю заряд энергии от людей, с которыми общаюсь |
| Работа не приносит мне удовлетворения | 11 | Я работаю с удовольствием и энтузиазмом |
| В свободное от работы время я люблю смотреть телевизор | 12 | Своё свободное время я посвящаю увлечениям и активному отдыху |
| Мне часто кажется, что моя работа бессмысленна и бесполезна | 13 | Я ощущаю свою значимость на работе |
| Я часто конфликтую с коллегами и близкими | 14 | Мои отношения с коллегами и близкими спокойны и гармоничны |
| Я проверяю почту, не отключаю телефон и думаю о работе в выходные | 15 | Выходные я полностью посвящаю себе и близким людям |

## 2.2. Правила организации и проведения тренинга

Тренинг - интенсивное краткосрочное обучающее занятие, основанное на активном взаимодействии участников и направленное на создание, развитие и систематизацию определённых навыков в сочетании с усилением мотивации к активной продуктивной работе (Сидоренко Е.В., 2003, с.9; Шепелева Л.Н., 2006, с.6).

В тренинге сочетаются различные формы обучения: лекции, разбор ситуаций, деловые игры, упражнения на отработку необходимых навыков, нацеленные на решение конкретных проблем участника. Сочетание различных форм обучения способствует тому, что материалы тренинга усваиваются намного эффективнее, чем на традиционных занятиях.

На тренинге происходит сплочение команды, понимается командный дух (Шепелева Л.Н., 2006, с.6).

Тренинг может состоять из одного или нескольких занятий. Если занятий несколько, рекомендуемая частота занятий – не менее одного раза в неделю. Новая встреча должна логически вытекать из предыдущей и служить в содержательном плане основой для следующей. Рекомендуемое количество участников – 10-15 человек (Шепелева Л.Н., 2006, с.7, 12).

Подготовка помещения

Помещение должно быть изолированным, достаточно просторным, чтобы ничто не мешало (Шепелева Л.Н., 2006, с.8).

Обязанности тренера

* Уметь заинтересовать участников;
* Создать благоприятную атмосферу;
* Создать и поддерживать соответствующую учебную атмосферу;
* Обеспечить, чтобы участники не увлекались упражнением настолько, чтобы потерять основную мысль;
* Резюмировать все упражнения, проводимые во время тренинга;
* Не стоять на месте (Шепелева Л.Н., 2006, с.8).

Этапы тренинга

1. Организационный – выявление ожиданий участников; мотивирование участников.
2. Определение цели работы, создание атмосферы, которая способствует самопознанию и само проявлению.
3. Теоретическое обоснование и отработка эффективных средств достижения поставленной цели.
4. Индивидуальное проектирование и отработка способов достижения поставленной цели.
5. Рефлексия опыта, полученного в тренинге, и изменений, происшедших в участниках группы за время тренинга, постановка новых целей участниками группы.

В тренинге очень важно вовремя проводить рефлексию опыта, полученного участниками.

Существует 2 типа рефлексии:

1. Осмысление процесса, способов и результатов мыслительной деятельности и практических действий.
2. Рефлексия состояний (Шепелева Л.Н., 2006, с.16).

Тренинговые группы вырабатывают свои собственные нормы, причем в каждой конкретной группе они могут быть специфичны.

Назовем те, которые характерны для подавляющего большинства тренинговых групп (Вачков И.В., 1999; Сидоренко Е.В., 2003 с.88).

1. ***"Здесь и теперь"***. Предметом анализа участников должны быть только процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент. Кроме специально оговоренных случаев запрещаются проекции в прошлое и в будущее.
2. ***Искренность и открытость***. Не лицемерить и не лгать. Чем более откровенными будут рассказы о том, что действительно волнует и интересует, чем более искренним будет предъявление чувств, тем более успешной будет работа группы в целом. Следует заметить, что на первых этапах работы группы введение указанной нормы во многом носит декларативный характер.
3. ***Принцип Я***. Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: "я чувствую...", "мне кажется...".
4. ***Активность***. В группе отсутствует возможность пассивно "отсидеться".
5. ***Конфиденциальность***. Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы – естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия.
6. ***Принцип положительной обратной связи***. Участники не стесняются похвалить за успехи друг друга.

Помимо указанных норм следует оговорить способ обращения друг к другу, возможно, даже игровые имена.

## 2.3. Упражнения

## 1. Сотрудничество и взаимная поддержка в группе

**Упражнение «Без руля»**

(по Г.В. Резапкина, В.А. Родионов, М.А. Ступницкая, А.Н. Соболева, 2012, с.130)

**Цель:** Сплочение коллектива, быстрое принятие решений, развитие социальной перцепции.
**Кол-во участников:** 3 и более.
**Время проведения:** не ограничено.
**Место проведение:** какое-либо свободное пространство.
**Форма проведения:** общегрупповая.
**Материальные ресурсы:** не требуются.

**Инструкция:** Организаторы дают участникам определенные команды, которые те должны выполнять самостоятельно, никак не взаимодействуя друг с другом (то есть не командуя, не подчиняясь, не советуясь любым способом – вербальным или невербальным). На каждое задание дается одинаковое определенное количество времени (время устанавливается ведущим на его усмотрение в зависимости от размера группы, возраста и опыта взаимодействия участников).

Команды для всех одинаковы и могут быть следующими:

* Встаньте в 1 колонну!
* Постройтесь по росту!
* Встаньте в пары лицом друг к другу!
* Образуйте квадрат!

**Упражнение «Автобус»**

(по Г.В. Резапкина, В.А. Родионов, М.А. Ступницкая, А.Н. Соболева, 2012, с.90-91)

**Цель**: тренировка взаимопомощи и сплочения команды, осознание своих приоритетов и целей в жизни.
**Кол-во участников:**больше 3.
**Время проведения:**не ограничено.
**Место проведение**: какое-либо свободное пространства.
**Форма проведения:**общегрупповая.
**Материальные ресурсы:** стулья, школьная доска.

**Подготовка:** На сводной площадке (класс), предварительно отставив к стене парты, организаторы расставляют стулья, подобно салону автобуса, после чего убирают один из них, это место - «дверь» автобуса.

1. Вначале организаторы проводят блиц-опрос о приоритетах в жизни участников. Стоит упомянуть, что участники с удовольствием рассказывают о том, что им нравится, так что не стоит их перебивать и нужно дать выговориться.
2. После блиц-опроса, организаторы пронумеровывают станции, которые называли участники упражнения.
3. Далее участники «садятся в Автобус». После объявления следующей станции, организаторы спрашивают о том, кто хочет выйти на остановке.
4. После этого организатор выбирает участника, который находится в середине салона и предлагает ему выйти из «Автобуса», при том условии, что дверь всего одна.
5. Главной задачей участника, который выходит является не задеть никого из других пассажиров, а остальные стараются ему помочь. Эта часть была добавлена для тренировки взаимопомощи между участниками.
6. С каждым вышедшим «Автобус» уменьшается, чтобы там оставалось все так же тесно. Далее организаторы объясняют смысл упражнения. Когда в «Автобусе» остается 2 человека, упражнение заканчивается.

«Смысл этого упражнения в том, что люди, которые находятся рядом всегда помогут (приводим в пример выходящего из автобуса человека и то, на сколько легче выходить на нужную станцию, когда тебе уступают дорогу). 2 важная вещь – ставить цели из-за которых человек понимает зачем он занимается тем или иным делом, из-за которых становится меньше риск появления эмоционального выгорания».

**Упражнение «Коллективный счет»**

(по Г.В. Резапкина, В.А. Родионов, М.А. Ступницкая, А.Н. Соболева, 2012, с. 92)

**Цель:** развитие способности чувствовать других.

**Кол-во участников:** минимум 3.

**Время проведения:** не ограничено.

**Место проведения:** где угодно.

**Форма проведения:** общегрупповая.

**Материальные ресурсы:** не требуются.

**Инструкция:** участники, сидящие в кругу, должны вслух сосчитать до числа, соответствующего численности группы, следующим образом: каждый может назвать только одно число и только один раз. Если двое называют одновременно одно число, счёт начинается с начала до тех пор, пока не смогут досчитать до конца. Договариваться нельзя!

**Упражнение «Зеркало молчащее и говорящее»**

(Г.В. Резапкина, В.А. Родионов, М.А. Ступницкая, А.Н. Соболева, 2012, с. 97)

**Цель:** Активное восприятие другого.

**Кол-во участников:** 4.

**Время проведения:** не ограниченно.

**Место проведения:** где угодно**.**

**Форма проведения:** общегрупповая.

**Материальные ресурсы:** стул.

**Инструкция:** один из участников садится на стул- это основной игрок, он будет «смотреть в зеркала» и определять, кто стоит за его спиной. Второй игрок располагается за спиной первого. Два участника, изображающие зеркала, становятся напротив основного игрока. Однако зеркало «молчащее», оно будет «отражать» того, кто стоит за спиной основного игрока, только при помощи мимики и жестов. Второе зеркало – «говорящее», оно будет «отражать» только при помощи слов, не называя имён, не упоминания узнаваемых деталей одежды и внешности. Начинает «молчащее» зеркало. Если основной игрок не может сразу угадать, кто стоит за его спиной, то присоединяется «говорящее» зеркало и произносит одну фразу или слово, наиболее характерное для того, кто стоит за спиной водящего. Если и теперь основной игрок не угадывает, опять присоединяется «молчащее» зеркало, и т.д. Задача основного игрока – угадать как можно скорее. После успешного угадывания игроки меняются местами.

## 2. Осознание и регулирование эмоций

**Упражнение «Неожиданные картинки, или рисунок по кругу»**

(по Овчинникова Н.Д. 2017)

**Цель:** рефлексия эмоциональных состояний, тренировка взаимопонимания и сотрудничества.

**Кол-во участников:** минимум 3.

**Время проведения:** не ограничено.

**Место проведения:** где удобно писать или рисовать.

**Форма проведения:** общегрупповая.

**Материальные ресурсы:** принадлежности для рисования.

**Инструкция:** Каждый участник берёт лист бумаги, подписывает его с обратной стороны и по сигналу ведущего начинает рисовать любую картинку (30 сек) По новому сигналу начатые рисунки передаются следующему участнику по кругу, все продолжают рисовать на чужих листах. Через 30 секунд происходит новый обмен листами по кругу, таким образом, рисунки проходят полный круг и возвращаются к владельцам.

**Упражнение «Мусорное ведро»**

(Фопель К., 1998)

**Цель:** рефлексия и регулирование своих эмоциональных состояний.

**Кол-во участников:** 1 и более.

**Время проведения:** 10 минут.

**Место проведения:** где удобно писать.

**Форма проведения:** общегрупповая, индивидуальная.

**Материальные ресурсы:** принадлежности для письма.

**Инструкция**. Вам нужно написать на листочках все свои негативные мысли, неприятные случаи, истории, ситуации, а затем смять этот листочек и выкинуть его в ведро. И забыть все, что там написано навсегда.

**Упражнение «Коллаж радости»** (Анн Л.Ф., 2007)

**Цель:** рефлексия и регулирование своих эмоциональных состояний.

**Кол-во участников:** 1 и более.

**Время проведения:** 15-25 минут.

**Место проведения:** где удобно писать и рисовать.

**Форма проведения:** общегрупповая, индивидуальная.

**Материальные ресурсы:** принадлежности для рисования.

**Инструкция**: «У каждого из вас есть по альбомному листу, вам нужно создать свой коллаж радости. Вы можете писать ручками, рисовать карандашами, вырезать из старых журналов и приклеивать на свой лист что хотите. Темы коллажа могут быть следующими:

- качества, которые нравятся в людях;

- дела, которые удаётся делать хорошо;

- вещи, которые люблю;

- любимые книги, фильмы, мультфильмы;

- любимые места;

- приятные сны;

- наши мечты.

## 3. Осознание жизненных ценностей, смыслов, целей

**Упражнение «Автобус»**

(по Г.В. Резапкина, В.А. Родионов, М.А. Ступницкая, А.Н. Соболева, 2012, с.90-91)

**Цель**: тренировка взаимопомощи и сплочения команды, осознание своих приоритетов и целей в жизни.
**Кол-во участников:**больше 3.
**Время проведения:**не ограничено.
**Место проведение**: какое-либо свободное пространства.
**Форма проведения:**общегрупповая.
**Материальные ресурсы:** стулья, школьная доска.

**Подготовка:** На сводной площадке (класс), предварительно отставив к стене парты, организаторы расставляют стулья, подобно салону автобуса, после чего убирают один из них, это место - «дверь» автобуса.

1. Вначале организаторы проводят блиц-опрос о приоритетах в жизни участников. Стоит упомянуть, что участники с удовольствием рассказывают о том, что им нравится, так что не стоит их перебивать и нужно дать выговориться.
2. После блиц-опроса, организаторы пронумеровывают станции, которые называли участники упражнения.
3. Далее участники «садятся в Автобус». После объявления следующей станции, организаторы спрашивают о том, кто хочет выйти на остановке.
4. После этого организатор выбирает участника, который находится в середине салона и предлагает ему выйти из «Автобуса», при том условии, что дверь всего одна.
5. Главной задачей участника, который выходит является не задеть никого из других пассажиров, а остальные стараются ему помочь. Эта часть была добавлена для тренировки взаимопомощи между участниками.
6. С каждым вышедшим «Автобус» уменьшается, чтобы там оставалось все так же тесно. Далее организаторы объясняют смысл упражнения. Когда в «Автобусе» остается 2 человека, упражнение заканчивается.

«Смысл этого упражнения в том, что люди, которые находятся рядом всегда помогут (приводим в пример выходящего из автобуса человека и то, на сколько легче выходить на нужную станцию, когда тебе уступают дорогу). 2 важная вещь – ставить цели из-за которых человек понимает зачем он занимается тем или иным делом, из-за которых становится меньше риск появления эмоционального выгорания».

**Упражнение «Парижская выставка»**

(по Сидоренко Е.В., 2003)

**Цель:** отработка умения находить позитивные качества в другом человеке. Техника подчеркивания значимости повышает самоуважение и придает уверенность в своих силах.

**Кол-во участников:** минимум 6.

**Время проведения:** 25-40 минут

**Место проведения:** комфортное для командной работы помещение.

**Форма проведения:** общегрупповая.

**Материальные ресурсы:** бумага, предметы, на чём удобно писать, столы для табличек.

**Инструкция:** Сейчас мы объединимся в команды: первую, вторую и третью. (Тренер формирует команды по номерам.) Каждая из команд — это фирма, производящая ценные человеческие качества.

Прошу каждую команду придумать себе название... Итак, у нас три команды (тренер произносит вслух названия команд). В каждой команде у нас три человека. Сейчас вам дается восемь минут для того, чтобы обсудить, какие ценные качества производит каждая команда. Для этого вы по очереди должны высказать каждому участнику вашей команды, что вы в нем цените. Например, команда «Супер» может решить сначала поговорить об Алексее. Два других участника команды скажут Алексею, что они в нем ценят. После этого они вместе с ним решат, какое из его ценных качеств можно представить на Парижской выставке. Затем таким же образом нужно обсудить ценные качества других участников и решить, какое ценное качество каждого из них вы представите на выставке. Пока это нужно держать в тайне от остальных групп. Итак, восемь минут на обсуждение самых ценных качеств вашей группы.

Через восемь минут тренер продолжает инструкцию: теперь возьмите листы, сложите их, перегнув два раза, чтобы они могли стоять, и напишите на каждом названия ваших ценных качеств. Это будут таблички для выставки. На каждом листке — одно качество. Ваши таблички пока никто не должен видеть. Для остальных участников выставки это должен быть сюрприз. Готовы?

А теперь подумайте, какие ценные качества, на ваш взгляд, представят на выставке другие команды. Команда «Супер» составит список Ценных качеств, которые она ожидает увидеть в «выставочном павильоне» команды «Мы», а команда «Мы» — список качеств команды «Супер». Аналогичным образом команда «Колосья» составит список качеств для команды «Вижу цель», а команда «Вижуцель» — для команды «Колосья» 28. На эту работу дается еще 8 минут. ...Атеперь — открываем Парижскую выставку. Сначала — интервью.

— Команда «Супер», что вы надеетесь увидеть в павильоне команды «Мы»?

Команда «Супер». Мы надеемся увидеть целеустремленность Вали, мягкость Ирины и аналитичность Григория.

Тренер. Команда «Мы», что вы выставляете в своем павильоне?

Команда «Мы». Мы выставляем твердость духа Вали, тактичность Ирины и оптимистическое остроумие Григория!

Тренер. Можно ли сказать, что спрос встретился с предложением?

Команда «Мы». Да!

Если у кого-то из участников на выставке представлено иное качество нежели то, которое прогнозировалось группой-партнером, тренер может сказать о том, что производитель не полностью осознает свои продукты. Если качества схожи, можно сказать о том, что предложение и спрос гармонично сочетаются друг с другом. Далее та же процедура проводится с остальными командами.

При обсуждении результатов упражнения тренер может задать вопрос: «Какое действие оказывает обсуждение ценных качеств человека?»

Если игра проведена правильно, то все «счастливы процедурой» — и те, у кого спрос сочетается с предложением, и те, у кого есть расхождение между спросом и предложением.

## 4. Позитивное самовосприятие

**Упражнение «Паутина»**

(по Овчинникова Н.Д. 2017)

**Цель:** осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими; формирование позитивного самовосприятия.

**Кол-во участников:** минимум 3.

**Время проведения:** не ограничено.

**Место проведения:** какое-либо свободное пространство.

**Форма проведения:** общегрупповая.

**Материальные ресурсы:** клубок нити.

**Инструкция:** участники садятся в круг, каждый рассказывает о себе. Участник берёт клубок нити в руки и рассказав о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок участнику, сидящему напротив. Таким образом все участники оказываются в «паутине». Ведущий заключает, что получилась паутина, которая связывает всех её участников в единое целое. Далее следует распутать паутину в обратном порядке. После этого ведущий задаёт несколько вопросов для обсуждения.

**Упражнение «Ода о себе»**

(<https://infourok.ru/zanyatie-trening-dlya-pedagogov-pozitivnoe-vospriyatie-sebya-3260844.html>)

**Цель:** активизировать мыслительные процессы, дать возможность участникам позитивно к себе относится.

**Кол-во участников:** 1 и более.

**Время проведения:** 15 минут.

**Место проведения:** где угодно.

**Форма проведения:** индивидуальная.

**Материальные ресурсы:** листы бумаги А4, карандаши, авторучки.

**Инструкция:** Возьмите лист бумаги. Успокойтесь, расслабьтесь, при необходимости посмотрите на себя в зеркало. Напишите себе хвалебную оду. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, работе. Любви и всего остального. Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах. Напишите себе несколько од. Выберите из них ту, которая нравиться больше всего. По желанию свою оду можно прочитать вслух. Красиво перепишите, если можно – оформите в рамочку и повесьте (поставьте) на видном месте. Каждое утро прочитывайте эту оду вслух или мысленно. Почувствуйте, как при чтении оды у вас повышается настроение, жизненный тонус, как вы наполняетесь жизненными силами, и окружающий мир становится светлым и радостным.

**Упражнение «Таблица»**

(<https://www.maam.ru/detskijsad/trening-iskustvo-pozitivnogo-myshlenija.html>)

**Цель:** формирование положительного отношения к себе, принятие себя.

**Кол-во участников:** 1 и более.

**Время проведения:** не ограничено.

**Место проведения:** где угодно.

**Форма проведения:** индивидуальная.

**Материальные ресурсы:** лист бумаги, ручка или карандаш.

**Инструкция:** Ведущий: «Сейчас каждый из вас начертит таблицу. Для этого возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1,2,3,4.» Далее подростки работают индивидуально с таблицами: в квадрате.

1 квадрат – вписать пять ваших положительных качеств;

3 квадрат – пять ваших качеств, которые вам не нравятся;

2 квадрат – посмотреть на качества, вписанные в кв. 3 и переформулировать их так, чтобы они стали выглядеть как положительные;

4 квадрат – посмотреть на качества, вписанные в кв. 1 и переформулировать их в негативные.

Ведущий: «А теперь прикройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмотрите на квадраты 1 и 2. И наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2, и посмотрите на квадраты 3 и 4. Посмотрите в целом на таблицу. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: друга и врага. Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву *«Я»*. Затем закрыть ладонью кв. 1 и 2. Закрыть кв. 3 и 4. Теперь посмотреть на весь лист в целом. На самом деле одни и те же качества. Только с разных точек зрения. А теперь нарисуйте на пересечении кв. круг и впишите в нем букву «Я».

Обсуждение. Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

Ведущий: «На самом деле, нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых тоже качество мешает, а есть ситуации, в которых тоже качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того чтобы подчиняться им. Тогда мы сможем сказать: *«Я использую свое качество, а не качество использует меня»*. А теперь подумайте: как относитесь к другим людям? Есть ли люди, к которым вы относитесь как к квадратам 3, 4?»

# Список литературы

1. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие / Под ред. Н. М. Платоновой. – СПб.: Речь, 2004. - 336 с.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2007. – 271 с.
3. Васюра С.А. Коммуникативная активность школьников подросткового возраста и ее развитие // Психологическая наука и образование. - 2002. Том 7. № 3. С. 35–44.
4. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / Под ред. Д.Б. Эльконина, Т.В. Драгуновой. - М.: Просвещение, 1967. – 360 с.
5. Вылегжанина О.Е. Синдром эмоционального выгорания в психологической практике // Журнал ГрГМУ. - №3. – 2010. – с. 106-108.
6. Ермакова Е.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) //PsyJournals – 2010 - Том. 6, № 1 - 27–39 с. [Режим доступа <http://psyjournals.ru/files/29159/KIP_2010_1_Ermakova.pdf>].
7. Мухина В.С., Проценко Л.М. Проблемы воспитания и развития личности. - 2001.
8. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд. центр «Академия», 2000. - 184 с.
9. Самоопределение учащихся 5 – 9 классов: психологическая подготовка педагогов и родителей. Методическое пособие / Г.В. Резапкина, В.А. Родионов, М.А. Ступницкая, А.Н. Соболева. – М.: Изд. центр «Академия», 2012. – 176 с. – (Серия «Профессиональная ориентация»).
10. Солодилова О.П. Возрастная психология в вопросах и ответах: учеб. пособие. - М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2004. - 288 с.
11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. Т. 1. — М.: Генезис, 1998. — 160 с.
12. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. – СПб.: Питер, 2006,

Электронные ресурсы

1. Глинянников Ю. Дата публикации 13 июля 2018. Режим доступа https://psychologyjournal.ru/public/emotsionalnoe-vygoranie-simptomy/
2. Режим доступа <https://infourok.ru/zanyatie-trening-dlya-pedagogov-pozitivnoe-vospriyatie-sebya-3260844.html>
3. Режим доступа <https://www.maam.ru/detskijsad/trening-iskustvo-pozitivnogo-myshlenija.html>
4. ВОЗ. - Режим доступа https://www.who.int/mental\_health/evidence/burn-out/ru/
5. ВОЗ - Режим доступа <https://simptomer.ru/bolezni/nevrologiya/3086-sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya>.
6. Опросник на выгорание MBI. Режим доступа https://yandex.ru/search/?text=%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20MBI%20&lr=213&clid=2233627