

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Педагогический институт

Кафедра иностранных языков и лингводидактики

Шоноева Марина Николаевна

Комплекс рекомендаций по профилактике и преодолении  
эмоционального самовыгорания педагога



Иркутск 2016

## **Оглавление**

**Предисловие .....**

### **I.Диагностические методики**

- ❖ **Тест « Нужно ли Вам бороться со стрессом?».....**
- ❖ **Шкала профессионального стресса Д.Фонтаны.....**
- ❖ **Диагностика уровня эмоционального выгорания.....**
- ❖ **Тест. Оценка стрессоустойчивости.....**
- ❖ **Тест на определение стрессоустойчивости .....**
- ❖ **Тест «Определите свой уровень стрессоустойчивости».....**

### **II. Способы саморегуляции учителя .....**

- ❖ **Релаксационные упражнения.....**
- ❖ **Приемы саморегуляции.....**
- ❖ **Педагогические настроения.....**
- ❖ **Звуковая гимнастика.....**

### **III. Музыкатерапия.....**

### **IV. Арт-терапия « Мандала».....**

### **V.Цветотерапия.....**

### **VI Ароматерапия.....**

### **VII Предупреждение синдрома профессионального самовыгорания....**

### **Заключение.....**

## Предисловие

Здоровье – это состояние организма, им нужно научиться управлять.  
Здоровье – результат собственного творчества.

Профессиональное здоровье учителя-это«способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности учителя во всех условиях протекания профессиональной деятельности». Митина Л.М.

Здоровье – важнейшая человеческая ценность. Именно здоровье является основным условием для выполнения учителем его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Здоровье занимает самую верхнюю позицию в иерархии человеческих потребностей. Поскольку реализовать свой потенциал может только здоровый человек. Однако в современном обществе стресс все чаще становится причиной страданий. Понятие «стресс» уже перешло из научных терминов в общий обиход. О нем мы слышим в повседневной жизни и в средствах массовой информации. Стресс учителя представляет для его здоровья важную проблему и приобретает масштабы эпидемии. Не все учителя страдают от него одинаково. Но последствия стресса для учителя зависят от условий жизни и от его окружения . Если есть семья, друзья и близкие люди, то стресс переносится значительно легче. Стресс способствует тому, что из строя выходят ослабленные системы организма. В результате появляются такие проблемы, как депрессивные или невротические, тревожные расстройства, которые уменьшают качество жизни людей.

Непродолжительные стрессы не приносят вреда. Но если стресс силен и продолжается слишком долго, то он перегружает адаптационные возможности человека и приводит к сложным гормональным, биохимическим и патофизиологическим изменениям в организме.

Задача современного учителя – научиться распознавать симптомы стресса, вовремя блокировать их развитие.

# **I Диагностические методики**

## **Тест «Нужно ли Вам бороться со стрессом» (по А.И. Ташевой, 2000)**

Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов.

Если положительных ответов будет больше четырех, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – и здоровья.

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?

## ШКАЛА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА Д. ФОНТАНЫ

Заполните анкету быстро, не задумываясь над каждым вопросом.

1. Два человека, хорошо Вас знающие, обсуждают Вас. Какие из следующих утверждений они вероятнее всего стали бы использовать:

а) Х —очень замкнутый человек. Кажется, что ничего сильно его/ее не беспокоит.

б) Х —великолепный человек, но Вы должны быть осторожны, когда говорите ему/ей что-то время от времени.

в) Кажется, что в жизни Х все всегда происходит не так, как надо.

г) Я неизменно нахожу Х очень скучным и непредсказуемым.

д) Чем меньше я вижу Х, тем лучше.

2. Присущи ли Вам в жизни некоторые из следующих наиболее распространенных особенностей?

—Чувство, что Вам редко удастся что-либо сделать правильно

—Чувство, что Вас преследуют, загоняют в угол, ловушку

—Плохое пищеварение

—Плохой аппетит

—Бессонница по ночам

—Кратковременные головокружения и учащенные сердцебиения

—Чрезмерная потливость в отсутствии физических нагрузок и жары

—Панические ощущения в толпе или закрытом помещении

—Усталость и недостаток энергии

—Чувство безнадежности (какая польза во всем этом?)

—Слабость или тошнота без каких-либо внешних причин

—Очень сильное раздражение по поводу мелких событий

—Неспособность расслабиться по вечерам

—Регулярные пробуждения среди ночи или ранним утром

—Трудности в принятии решений

—Невозможность перестать обдумывать или переживать события прошедшего дня

—Слезливость

—Убеждение, что вы ни с чем толком не можете справиться

—Недостаток энтузиазма даже по отношению к наиболее значимым и важным жизненным делам

—Нежелание встречаться с новыми людьми и осваивать новый опыт

—Неспособность сказать «нет», когда тебя просят что-то сделать

—Ответственность большая, чем та, с которой Вы можете справиться

3. Насколько Вы оптимистичны в настоящее время: больше или меньше, чем обычно?

а) более оптимистический б) то же самое в) менее оптимистический.

4. Нравится ли Вам смотреть спортивные состязания?

-да

-нет

5. Можете ли вы позволить себе подольше понежиться в постели в выходные дни, не

испытывая при этом чувство вины?

-да

-нет

6. Можете ли Вы в разумных пределах (профессионально и лично) говорить

откровенно:

а) с начальником: да нет б) с коллегами: да нет в) с членами семьи: да нет

7. Кто обычно несет ответственность за наиболее важные решения

в Вашей жизни:

а) Вы сами; б) кто-то другой?

8. Когда Вас критикуют на работе руководители, как Вы обычно чувствуете себя:

а) сильно огорчены; б) умеренно огорчены; в) слабо огорчены?

9. Вы заканчиваете рабочий день с чувством удовлетворенности от достигнутого:

а) часто; б) иногда; в) только изредка?

10. Испытываете ли Вы большую часть времени чувство, что у Вас есть неулаженные

конфликты с коллегами?

-да

-нет

11. Объем выполняемой Вами работы превышает отведенное для этого время:

а) постоянно; б) иногда; в) только изредка?

12. Четко ли Вы представляете себе, какие у Вас профессиональные перспективы:

а) как правило; б) иногда; в) лишь изредка?

13. Могли бы ли Вы сказать, что обычно у Вас достаточно времени, которое Вы тратите на себя?

-да

-нет

14. Если вы хотите обсудить с кем-либо свои проблемы, легко ли вам обычно найти слушателя?

-да

-нет

15. Находитесь ли вы на пути, более или менее обеспечивающем достижение Ваших главных жизненных целей?



-да

-нет

16. Вы скучаете на работе:

а) часто; б) иногда; в) очень редко?

17. Вы с удовольствием собираетесь на работу:

а) в большинстве случаев; б) в некоторые дни; в) лишь изредка?

18. Чувствуете ли Вы, что в работе по достоинству ценят ваши способности и дела?

-да

-нет

19. Чувствуете ли Вы себя по достоинству вознагражденным на работе за ваши

способности и дела (имея в виду статус и продвижение по службе)?

-да

-нет

20. Есть ли у Вас чувство, что ваши руководители:

а) активно мешают вам в работе; б) активно помогают Вам в работе?

21. Если бы 10 лет назад Вы имели возможность увидеть себя таким профессионалом,

каким Вы являетесь в настоящий момент, Вы сочли бы себя:

а) превзошедшим собственные ожидания; б) соответствующим собственным ожиданиям;

в) не достигнувшем собственных ожиданий?

22. Если бы Вы должны были оценить в баллах чувство симпатии к самому себе по шкале от 5 (максимальная) до 1 (минимальная), какой бы балл вы себе поставили?

-«5» баллов

-«4» балла



-«3» балла

-«2» балла

-«1» балл

Ключ для шкалы профессионального стресса

1.а)0,б)1,с) 2 ,d)3,е)4.

2. Балл 1 за каждый ответ «да».

3. Балл 0 за ответ «более оптимистический», балл 1 за ответ «то же самое», балл 2 за ответ «менее оптимистический».

4.Балл 0 за ответ «да»,балл 1 за ответ «нет»

5.Балл 0 за ответ «да»,балл 1 за ответ «нет».

6.Балл 0 за каждый ответ «да»,балл 1 за каждый ответ «нет».

7.Балл 0 за ответ «сам»,балл 1 за ответ «кто-то другой».

8.Балл 2 за ответ «очень огорчен»; балл 1 за ответ «умеренно огорчен», балл 0 за ответ «слабо огорчен».

9.Балл 0 за ответ «часто», балл 1 за ответ «иногда», балл 2 за ответ «лишь изредка».

10.Балл 0 за ответ «нет»,балл 1 за ответ «да».

11.Балл 2 за ответ «обычно», балл 1 за ответ «иногда», балл 0 за ответ «только очень редко».

12.Балл 0 за ответ «в большинстве случаев», балл 1 за ответ «иногда», балл 2 за ответ «лишь изредка».

13.Балл 0 за ответ «да», балл 1 за ответ «нет».

14.Балл 0 за ответ «да»,балл 1 за ответ «нет».

15.Балл 0 за ответ «да»,балл 1 за ответ «нет».

16.Балл 2 за ответ «часто», балл 1 за ответ «иногда», балл 0 за ответ «очень редко».

17.Балл 0 за ответ «большинство дней», балл 1 за ответ «несколько дней», балл 2 за ответ «лишь изредка».

18. Балл 0 за ответ «да», балл 1 за ответ «нет».

19. Балл 0 за ответ «да», балл 1 за ответ «нет».

20. Балл 1 за ответ а), балл 0 за ответ б).

21. Балл 0 за ответ «превзошли ваши ожидания», балл 1 за ответ «соответствует вашим ожиданиям», балл 2 за ответ «ниже ваших ожиданий».

22. Балл 0 за ответ «5», балл 1 за ответ «4» и так далее по уменьшению. За ответ «1» балл 4.

О — 15. Стресс не является проблемой в вашей жизни.

16 — 30. Умеренный уровень стресса для занятого и много работающего профессионала.

Однако, следует проанализировать ситуацию и посмотреть, как можно разумно уменьшить стресс.

31 — 45. Стресс представляет безусловную проблему. Очевидна необходимость коррекционных действий. Чем дольше вы будете работать при таком уровне стресса, тем тяжелее что-либо сделать с ним. Это серьезный повод для тщательного анализа вашей профессиональной жизни.

46 — 60. На этом уровне стресс представляет собой главную проблему и что-то должно быть сделано немедленно. Вы можете оказаться очень близки к стадии истощения синдрома эмоционального выгорания. Напряжение должно быть ослаблено

## **Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.**

### **Инструкция:**

Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности —пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения —хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время мне хочется побыть одному, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера  
(«свернуть» взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.

15. Я бы сменил место работы.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать моему партнеру профессиональную поддержку, помощь.
17. Мне всегда удастся предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «Не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я различаю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи на работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнеров.
54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: «Не трать нервы, береги здоровье».
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которыми я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.

66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала —обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.



84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

- 1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»,
- 2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания»,
- 3) находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» — сумма показателей всех 12-ти симптомов.

#### «НАПРЯЖЕНИЕ»

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10). +61(5). -73(5)
2. Неудовлетворенность собой: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5). +74(3)
3. «Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5). +63(1), -75(5)
4. Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

#### «РЕЗИСТЕНЦИЯ»

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
2. Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10). -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
3. Расширение сферы экономии эмоции: +7(2). +19(10), -31(2), +43(5). +55(3), +67(3), -79(5)
4. Редукция профессиональных обязанностей: +8(5). +20(5), +32(2). -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

#### «ИСТОЩЕНИЕ»

1. Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
2. Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2). +46(3). +58(5), +70(5), +82(10)

3. Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3). +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

4 Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Интерпретация результатов. Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего надо обратить внимание на отдельно

взятые симптомы.

Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов — не сложившийся симптом,

10-15 баллов — складывающийся симптом,

16 и более — сложившийся.

Оценка показателей фаз развития стресса

-«напряжение», «резистенция» и «истощение». В

каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов.

36 и менее баллов — фаза не сформировалась;

37-60 баллов — фаза в стадии формирования;

61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.

## **Тест . Оценка стрессоустойчивости**

Данный тест на оценку стрессоустойчивости был разработан ученым - психологом Медицинского центра Университета Бостона. Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится.

1. Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день.
2. Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю.
3. Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен.
4. В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться.
5. Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю.
6. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день.
7. За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок алкогольных напитков.
8. Ваш вес соответствует Вашему росту.
9. Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности.
10. Вас поддерживает Ваша вера.
11. Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью.
12. У Вас много друзей и знакомых.
13. У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете.
14. Вы здоровы.
15. Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо.
16. Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы.
17. Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю.
18. Вы можете организовать Ваше время эффективно.

**19.** За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков.

**20.** У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня.

Предлагаются следующие ответы с соответственным количеством очков:

- почти всегда – 1;
- часто – 2;
- иногда – 3;
- почти никогда – 4;
- никогда – 5.

Теперь сложите результаты Ваших ответов и из полученного числа отнимите 20 очков.

Ключ: если Вы набрали меньше 10 очков, то Вас можно обрадовать, в случае если Вы отвечали еще и честно, – у Вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям и воздействию стресса на организм, Вам не о чем беспокоиться.

Если Ваше итоговое число превысило 30 очков, стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на Вашу жизнь и Вы им не очень сильно сопротивляетесь.

Если Вы набрали более 50 очков, Вам следует серьезно задуматься о Вашей жизни – не пора ли ее изменить. Вы очень уязвимы для стресса.

Взгляните еще раз на утверждения теста. Если Ваш ответ на какое-либо утверждение получил 3 очка и выше, постарайтесь изменить свое поведение, соответствующее данному пункту и Ваша уязвимость к стрессу снизится. Например, если Ваша оценка за 19 пункт – 4, попробуйте пить хотя бы на одну чашку кофе в день меньше, чем обычно.

Начните присматриваться к себе внимательнее сейчас, а не тогда, когда уже будет поздно.

## **Тест . Тест на определение стрессоустойчивости (методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге)**

Доктора Томас Холмс и Ричард Райх изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у более чем пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что 151 психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

**Инструкция:** постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с Вами в течение последнего года, и подсчитайте общее число «заработанных» вами очков. Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

| №   | Жизненные события                                              | Баллы |
|-----|----------------------------------------------------------------|-------|
| 1.  | Смерть супруга (супруги).                                      | 100   |
| 2.  | Развод.                                                        | 73    |
| 3.  | Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером. | 65    |
| 4.  | Тюремное заключение.                                           | 63    |
| 5.  | Смерть близкого члена семьи.                                   | 63    |
| 6.  | Травма или болезнь.                                            | 53    |
| 7.  | Женитьба, свадьба.                                             | 50    |
| 8.  | Увольнение с работы.                                           | 47    |
| 9.  | Примирение супругов.                                           | 45    |
| 10. | Уход на пенсию.                                                | 45    |
| 11. | Изменение в состоянии здоровья членов семьи.                   | 44    |
| 12. | Беременность партнерши.                                        | 40    |

|     |                                                                             |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| 13. | Межполовые проблемы.                                                        | 39 |
| 14. | Появление нового члена семьи, рождение ребенка.                             | 39 |
| 15. | Реорганизация на работе.                                                    | 39 |
| 16. | Изменение финансового положения.                                            | 38 |
| 17. | Смерть близкого друга.                                                      | 37 |
| 18. | Изменение профессиональной ориентации, смена места работы.                  | 36 |
| 19. | Усиление конфликтности отношений с супругом.                                | 35 |
| 20. | Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома).                         | 31 |
| 21. | Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги.                    | 30 |
| 22. | Изменение должности, повышение служебной ответственности.                   | 29 |
| 23. | Сын или дочь покидают дом.                                                  | 29 |
| 24. | Проблемы с родственниками мужа (жены).                                      | 29 |
| 25. | Выдающееся личное достижение, успех.                                        | 28 |
| 26. | Супруг бросает работу (или приступает к работе).                            | 26 |
| 27. | Начало или окончание обучения в учебном заведении.                          | 26 |
| 28. | Изменение условий жизни.                                                    | 25 |
| 29. | Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения. | 24 |
| 30. | Проблемы с начальством, конфликты.                                          | 23 |
| 31. | Изменение условий или часов работы.                                         | 20 |
| 32. | Перемена места жительства.                                                  | 20 |
| 33. | Смена места обучения.                                                       | 20 |

|     |                                                                                                              |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 34. | Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска.                                              | 19 |
| 36. | Изменение привычек, связанных с вероисповеданием.                                                            | 19 |
| 36. | Изменение социальной активности.                                                                             | 18 |
| 37. | Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора).                                         | 17 |
| 38. | Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна.                                         | 16 |
| 39. | Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи.   | 15 |
| 40. | Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.). | 15 |
| 41. | Отпуск.                                                                                                      | 13 |
| 42. | Рождество, встреча Нового года, день рождения.                                                               | 12 |
| 43. | Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения).                         | 11 |

**Обработка** проводится в форме сложения баллов событий, которые присутствовали в жизни тестируемого за последний год.

| Общая сумма баллов | Степень сопротивляемости стрессу |
|--------------------|----------------------------------|
| Меньше 150         | Большая                          |
| 150-199            | Высокая                          |
| 200-299            | Пороговая                        |
| 300 и более        | Низкая (ранимость)               |

**Интерпретация:**

*Большая степень сопротивляемости стрессу.* Вы выявляете очень высокую степень стрессоустойчивости. Для Вас характерна минимальная степень стрессовой нагрузки. Любая деятельность личности, независимо от ее



направленности и характера тем эффективнее, чем выше уровень стрессоустойчивости. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет сильный стрессогенный характер. Повышение уровня стрессоустойчивости личности прямо и непосредственно ведет к продлению жизни.

*Высокая степень сопротивляемости стрессу.* Вы выявляете высокую степень стрессоустойчивости. Ваши энергию и ресурсы Вы не тратите на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Поэтому любая Ваша деятельность, независимо от ее направленности и характера становится эффективнее. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет стрессогенный характер.

*Пороговая (средняя) степень сопротивляемости стресса.* Для Вас характерна средняя степень стрессовой нагрузки. Ваша стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций в Вашей жизни. Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая в малой степени носит стрессогенный характер. Верующий человек, как правило, более стрессоустойчив, благодаря своей внутренней способности к духовному самоограничению и смирению.

*Низкая степень сопротивляемости стресса.* Для Вас характерна высокая степень стрессовой нагрузки. Вы выявляете низкую степень стрессоустойчивости (ранимость). Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Большое количество баллов (больше 300) – это сигнал тревоги, предупреждающий вас об опасности. Следовательно, вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Если сумма баллов свыше 300, то вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения.

## **Тест 5.Определите свой уровень стрессоустойчивости**

Предлагаемый тест поможет вам выяснить, какое воздействие оказывает на вас стресс и напряжение в повседневной жизни.

Пройдите тест и посмотрите, что делать дальше здесь. Не задумываясь, поставьте рядом с каждым вопросом то количество баллов, которое соответствует повторяемости у вас следующих симптомов:

1= никогда;

2 = редко, чаще одного раза в шесть месяцев, но реже чем раз в месяц;

3 = иногда, чаще одного раза в месяц, но реже чем раз в неделю;

4 = очень часто, чаще одного раза в неделю;

5 = постоянно.

### **Эмоциональные симптомы.**

1. Вы легко расслабляетесь?
2. Вы легко раздражаетесь?
3. Вам все быстро надоедает?
4. Вам трудно сконцентрироваться?
5. Вас одолевают беспокойные мысли?
6. Вам трудно принимать решения?
7. Вы часто расстраиваетесь?
8. Вы часто бываете враждебно настроены?
9. Вы бываете нетерпеливы?
10. Вам знакомо ощущение, когда " мысли скачут"?
11. Вы засыпаете с трудом?

### **Физиологические симптомы.**

1. Вы страдаете головными болями?
2. У Вас бывают частые сердцебиения?
3. У вас бывает аллергия?

4. Вы страдаете от несварения желудка?
5. Вы скрежете зубами?
6. Вы страдаете от болей в шее?
7. Вы когда-либо чувствовали полное изнеможение?
8. У вас бывают боли в спине?
9. У вас потеют ладони или ступни ног?
10. У вас бывают боли в желудке?
12. Вас часто охватывает дрожь?
12. У Вас бывает ощущение сдавливание в груди?
13. Вы с трудом контролируете свои эмоции?

### **Итоги**

**Ниже 60:** У вас низкие психологические и физиологические показатели стресса. Вы хорошо справляетесь с любой жизненной ситуацией. Заметьте однако, что этот результат относится только к вашему сегодняшнему состоянию, так что не стоит почитать на лаврах. Возможно, если вы пройдете тест в другой раз, через неделю или две, результаты окажутся совсем другими. Помните, что совсем не испытывать стресс, - также вредно, как жить все время в нем. Если Вы совсем не испытываете стресс, то симптомами будут вялость и апатия. Если вы это у себя обнаружили, то необходимо как-то расшевелить мозг и тело. Делайте физические упражнения и вырабатывайте позитивное мышление.

**61-80:** Тест показал средний уровень физиологического и психологического стресса. Вы еще пока вне опасности, но можете попасть в зону риска, если вы не будете осторожны. Если вы набрали 5 баллов в каком-то симптоме из этих двух групп, вы, вероятно, еще находитесь во власти "застарелого" стресса: неразрешенный вопрос, неустойчивое положение на работе- все это могло происходить несколько лет назад, но вызывает такой же стресс, как и сегодняшние события. Осознав это, постарайтесь выяснить источник проблемы и разрешить ее. Если вы чувствуете, что не можете справиться сами, обратитесь к доктору или консультанту.

**81-100:** У вас высокий уровень психологического и физиологического стресса. Вы должны действовать. Приступайте немедленно к борьбе со стрессом и избегайте критических ситуаций. Ежедневно делайте упражнения на расслабление, выясните и постарайтесь искоренить причины, которые вызывают ваши проблемы.

**100:** Тест показывает, что у вас очень высокие показатели стресса. Вам угрожает психологический и физиологический срыв. Если вы не начнете работать над изменением своего стиля жизни, вы можете просто сгореть. Действуйте сейчас, чтобы победить ваш стресс или обратитесь за профессиональной помощью.

## II. Способы саморегуляции

### Релаксационные упражнения.

#### Упражнение1. « Внутренний луч»

Упражнение выполняется индивидуально и направлено на снятие утомления, обретение внутренней стабильности. Для выполнения упражнения необходимо занять удобную позу – сидя или стоя, в зависимости от того, в какой конкретной ситуации оно будет выполняться ( в учительской, на уроке, в транспорте)

**Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т.д. теплым , ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.**

#### Упражнение2. « Пресс»

Данное упражнение выполняется индивидуально и способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности. агрессии. Это упражнение рекомендуется практиковать перед работой в «трудном» классе, разговором с трудным учащимся или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе.

**Суть упражнения состоит в следующем. Учитель представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с ней.**

**При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет.**

### **Упражнение 3. «Голова»**

Профессия педагога относится не только к разряду стресс-согенных, но и к профессиям управленческого труда. Учитель вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на учащихся: в чем-то их сдерживать, подавлять их волю и активность, оценивать, контролировать. Такое интенсивное управление учебной ситуацией вызывает у учителя «стресс руководства» и, как следствие этого, перенапряжение, различные физические недомогания. Одной из наиболее частых жалоб учителей является жалоба на головные боли, тяжесть в затылочной области головы.

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

### **Упражнение 4. «Руки»**

**У вас идет последний урок. Класс занят решением задачи. В классе тишина и вы можете несколько минут уделить себе. Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук в землю, — вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так минуты 1,5 — 2, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитесь по классу. Порадуйтесь интересным вопросам, которые задают дети, постарайтесь открыто и с полной готовностью идти им навстречу, отвечая обстоятельно и детально.**

**Упражнение снимает усталость, способствует установлению психического равновесия, баланса.**



## Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц

1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы. Повторите упражнение 8-10 раз.
2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно. Повторите упражнение 8-10 раз.
3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно. Повторите упражнение 8-10 раз.
4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем другом направлении. Повторите упражнение 4-6 раз.

### Бодрость за 1 минуту

Предлагаемый комплекс выполняется в течение 1 минуты и поможет перезарядить “аккумулятор” энергии, освободиться от постепенно накапливающейся усталости.

1. Быстро потрите друг о друга пальцы рук, имитируя барабанную дробь – 5 сек.
  2. Далее быстро потрите разогретыми теплыми пальцами щеки вверх-вниз – 5 сек.
  3. Пальцами часто постучите по макушке головы, имитируя барабанную дробь – 5 сек.
  4. Сожмите руку в расслабленный кулак. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья – 3 раза.
  5. Осторожно надавите на щитовидную железу большим и указательным пальцами – 3 раза.
  6. Найдите на шее сонную артерию, осторожно нажмите пальцами с одной стороны и, сосчитав до 5, освободите, дышите глубоко: повторите ту же самую манипуляцию на другой сонной артерии.
  7. Большим пальцем нащупайте впадину в основании черепа (у места соединения головы с позвоночником). Нажмите, сосчитав до 3, отпустите. Повторите 3 раза.
  8. Массаж рефлекторных зон ног: а) сожмите кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если обнаружите болезненную точку, растирайте ее до исчезновения боли; б) плотно захватите большими и указательными пальцами рук ахиллово (пяточное) сухожилие, сдавите его, отпустите. Повторите по 3 раза на каждой ноге; в) быстро потрите верх ступни рукой (или, что более удобно, пяткой другой ноги).
  9. Раскрытой ладонью похлопайте ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха.
- Если, заканчивая самомассаж, вы чувствуете, что по телу разлилось приятное тепло, цель достигнута: всего за 60 секунд вы включили в работу основные системы организма.



## ***Приемы саморегуляции***

### ***Способы, связанные с управлением дыханием***

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

#### ***Способ 1.***

Сидя или стоя, постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

#### ***Способ 2.***

В ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох. Чтобы успокоиться:

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

### ***II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением***

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

### ***Способ 1.***

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

дышите глубоко и медленно;

пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

постарайтесь, еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

прочувствуйте это напряжение;

резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;

сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.)

### ***Способ 2.***

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- 2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь—прочувствовать—расслабить»;
- 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

- лица (лоб, веки, губы, зубы);
- затылка, плеч;

- грудной клетки;
- бедер и живота;
- кистей рук;
- нижней части ног.

Примечание. Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

### ***III. Способы, связанные с воздействием слова***

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

#### ***Способ 1. Самоприказы.***

*Самоприказ* — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

- Сформулируйте самоприказ.
- Мысленно повторите его несколько раз. Если возможно, повторите его вслух.

#### ***Способ 2. Самоодобрение, самопоощрение.***

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

– Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

#### ***IV. Способы, связанные с визуализацией***

Визуализация - мысленное представление, проигрывание, видение образов. Она активно воздействует на всю систему чувств и представлений.

##### ***Способ 1.***

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

– Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.

– Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

– При ощущении напряженности, усталости:

- 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
- 2) дышите медленно и глубоко;
- 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
- 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Используя визуализацию, соблюдайте основные этапы.

Решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться).

Расслабьтесь.

В течение 5 – 10 минут мысленно представляйте желаемую реальность. Как будто создавая видеофильм успешных действий. Важно, чтобы вы помнили: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное – практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной - двух попыток визуализации. Если возникнут сомнения, избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!

### ***Способ 2.***

«Отрезать, отрубить» - пригоден для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это бестолку и т.д. и т.п.»). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий жест левой рукой и зрительно представив, как вы «отрезаете» и отбрасываете эту мысль.

После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

### ***Способ 3.***

Преувеличение. Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

### ***Способ 4.***

«Признание своих достоинств»

Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий - осознать, что вы так же, как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

А теперь – сам самоподдерживающий прием (женщины примут его скорее, чем мужчины!). 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 хорош (хороша)!». При этом хорошо, если вы улыбнетесь себе.

## Педагогические настроения .

Любому учителю важно уметь регулировать свое психоэмоциональное состояние, памятуя о том, что по сегодняшним представлениям часто не самими знаниями, а эмоциональным фоном, на котором они подаются обучающимся, играет достаточно серьезную роль. В овладении своим эмоциональным миром большую помощь могут оказать аутогенная тренировка, медитация, тренинги.

Древние не зря говорили, что самым сильным человеком надо признать того, кто умеет управлять собой. Целенаправленная саморегуляция есть тот самый ключ, который поможет каждому учителю открыть в самом себе резервы этой силы.

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Настрой на дорогу в школу | <p>Здравствуй, дорога, ведущая меня к моим делам. Неспешно и с удовольствием я пройду каждый твой метр, наслаждаясь движением и возможностью дышать полной грудью. Я приветствую это небо, я приветствую это солнце, я приветствую эти деревья, я приветствую всю природу, которая окружает меня. Я мысленно приветствую всех людей, которых встречаю на своем пути.</p> <p>Толчея в транспорте не раздражает меня. Я защищен от нее прочной оболочкой спокойствия и доброжелательности. Я приду на работу в школу свежим и бодрым.</p> |
| Настрой на приход в школу | <p>Я подхожу к моей школе и чувствую, как я внутренне преображаюсь. Я отодвигаю от себя все свои личные проблемы и заботы, мысленно настраиваюсь на хорошее расположение к каждому ребенку, которого встречу сейчас. Мое лицо излучает свет, тепло и доброжелательность. Мне приятно увидеть моих учеников.</p> <p>Я понимаю, что школе живется трудно. Школа отражает и несет в себе все беды и проблемы нашего общества. Господи, дай мне и моим коллегам мужество вынести все трудности нашего существования.</p>                    |
| Настрой на урок           | <p>Сейчас я должен быстро настроиться на предстоящий урок. Мысленным взором я охватываю класс и всех детей, находящихся в нем. Я хорошо чувствую атмосферу класса и настроение моих детей. Я могу видеть их всех вместе и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <p>каждого по отдельности и знаю, что надо сказать каждому. Я четко представляю себе план урока и что я должен на нем сегодня сделать. Проверка домашних заданий, опрос, объяснение нового материала, контрольные вопросы, задание на дом – все это я свободно держу в своей голове. Я готов к непредвиденным ситуациям, и у меня есть на них некоторые резервы времени. Во время урока я обязательно буду выкраивать несколько секунд для передышки и расслабления от делового напряжения. Я внутренне собран и освещен улыбкой.</p>                                                                          |
| Настрой на разговор с родителями | <p>Мне приходится воспитывать не только детей, но и родителей. Для многих из них школа – камера хранения, куда они сдают своих детей на время своей работы. Я буду терпелив, ровен, невозмутим, убеждая родителей своих учеников в том, как им надо общаться с их же детьми. Я понимаю, что у большинства из них нелегкая жизнь. Я буду оставаться разумным во всех вопросах общения с родителями.</p>                                                                                                                                                                                                         |
| Настрой на сон                   | <p>Сегодня я прожил большой и интересный день. Перед отходом ко сну я постараюсь «прокрутить» его события в обратном порядке, это полезно для развития моего самосознания. Сегодня я сделал почти все, что было намечено. Своим ученикам я передал частичку своих знаний и своего хорошего отношения к ним.</p> <p>Теперь мое тело расслабляется, мысли перестраиваются на приятные сны. Мне дышится легко и свободно. Я не чувствую за собой никакой вины и ни на кого из моих воспитанников я не держу обиды. Я буду спать до утра, не просыпаясь. Я всех люблю. Мир и покой во мне. Мир и покой вокруг.</p> |



## **Звуковая гимнастика.**

Эта зарядка для тех, кто решил вернуть себя в рабочее состояние, стать жизнерадостным человеком, полным идей и вдохновения. Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие. Звук «А» заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команду всем его клеточкам настроиться на работу.

Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности. Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе.

Звук «Е» - создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения. Звуки «Р» помогают снять стрессы, страхи, заикания.

Звуки «Т» очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Особенностью методики является дыхание: вдох через нос - пауза, активный выдох через рот - пауза. Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше, чем вдоха.

### III Музыкотерапия

Музыка – феноменальное явление. Её взаимоотношения с человеком удивительны. Мелодичные звуки вершат чудеса – в человеке пробуждается, преобразуется душа, меняются состояние, настроение... Музыка властвует над нашими эмоциями, которые, оказывается, даже побеждают физическую боль.

Узбекский учёный Мирзакарим Норбеков установил: здоровье зависит от эмоционального центра человеческого организма. Он подчёркивает: “Хаос не в мире, он внутри нас”. И именно музыка побеждает этот хаос, гармонизирует эмоциональную сферу человека.

Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы.

Западные учёные, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии обладают сильным терапевтическим эффектом. Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, то религиозная музыка – анальгетик в мире звуков, она облегчает боль. Пение весёлых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию. Но самый большой эффект на человека оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца ещё не объяснённый, так и называли – “эффект Моцарта”.

Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на лёгкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах. Но среди музыкальных инструментов можно выделить лидера по воздействию на состояние человека это орган.

Музыкотерапия активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и др. В этом большую помощь оказывают звуки природных шумов: прибоя, пения птиц, рокота океанических волн, раскатов грома, шума дождя.

Конечно, не обязательно слушать только классическую музыку, можно выбирать и другие стили. Но как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения», а значит гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта и при обычном «домашнем» применении.

Первое произведение должно формировать определенную атмосферу для всего занятия, проявлять настроения пациентов, налаживать контакты и вводить в музыкальное занятие, готовить к дальнейшему прослушиванию. Это спокойное произведение, отличающееся скорее расслабляющим, релаксирующим действием.

Второе произведение динамичное, драматическое, напряженное, оно несет основную нагрузку, его функция заключается в стимулировании интенсивных эмоций, воспоминаний, ассоциаций проективного характера из собственной жизни пациентов. После его прослушивания в группе уделяется значительно больше времени для обсуждения переживаний, воспоминаний, мыслей, ассоциаций, возникающих у пациентов.

Третье произведение должно снять напряжение, создать атмосферу покоя. Оно может быть также спокойным, релаксирующим либо, напротив, энергичным, дающим заряд бодрости, оптимизма, энергии.

Существуют различные пакеты музыкальных произведений, специально подобранных для стабилизации того, или иного состояния:

Пакет программ классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния:

### **1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.**

Шопен "Мазурка, "Прелюдии",

Штраус "Вальсы",

Рубинштейн "Мелодии".

### **2. Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы.**

Бах "Контата 2",

Бетховен "Лунная соната", "Симфония ля-минор".

### **3. Для общего успокоения, удовлетворения.**

Бетховен "Симфония 6", часть 2,  
Брамс "Колыбельная",  
Шуберт "Аве Мария",  
Шопён "Ноктюрн соль-минор",  
Дебюсси "Свет луны".

### **4. Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми.**

Бах "Концерт ре-минор" для скрипки, "Кантата 21".  
Барток "Соната для фортепиано, Квартет 5,  
Брукнер "Месса ля-минор".

### **5. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением.**

Моцарт "Дон Жуан",  
Лист "Венгерская рапсодия" 1,  
Хачатурян "Сюита Маскарад".

### **6. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения.**

Чайковский "Шестая симфония", 3 часть.  
Бетховен "Увертюра Эдмонд",  
Шопён "Прелюдия 1, опус 28",  
Лист "Венгерская рапсодия" 2.

### **7. Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей.**

Бах "Итальянский концерт",  
Гайдн "Симфония".

## IV Арт Терапия Мандала

«Мандала может восприниматься как капля взятой на анализ крови, по которой можно определить, что за изменения происходят в организме и каков эффект лечения».

Joan Kellogg

**Мандала-терапия – это, прежде всего, терапия (с греческого *θεραπεία* – лечение, оздоровление). Поэтому, мандала-терапия – это инструмент для оздоровления и исцеления нашей психики.**

При рисовании мандалы мы переносим наши внутренние состояния, наши эмоции и переживания из внутреннего мира на лист бумаги. Поэтому то, что у вас внутри, то и будет в мандале. Это как зеркало, отражающее происходящее внутри. И рисуя мандалу, вы волны эмоций, которые бушуют у вас внутри, трансформируете в материальную частицу через цвет и линию на бумаге. В этом, наверное, и заключается один из важных терапевтических моментов – материализация, возможность выразить эмоции при этом в социально приемлемом формате. Это удивительная возможность увидеть цвет и форму того, что вы переживаете на уровне эмоциональной волны и придать энергии материальную форму.

**Мáндала** (санскр. *मण्डल*, «круг», «диск») — сакральный символ, используемый при медитациях в буддизме, ритуальный предмет.

Существует множество значений и толкований слова, представленных в древнеиндийской литературе:

на санскрите «мандала» означала Диск, Колесо, Орбиту, Сферу, Кольцо, Область, Страну, Совокупность, Общество, Шар...

в Китае «мандалой» называли блюдо для ритуальных нужд, на котором изображалась сакральная диаграмма как символическое изображение Вселенной.

в эзотерике «мандалой» считается изображение, означающее мир, измерение, в котором присутствуют пути в мир спасения.

Мандалы могут быть как произведениями искусства, так и формами, созданными самой природой. Рисунки в окружностях были обнаружены еще в древних цивилизациях и присутствуют в современном мире. Округлая форма мандал всегда сопровождала человека, например, форма круга — главная черта многих священных центров и доисторических мест поклонения

и культа богов. Мандалы находили в жилищах или хижинах, в пещерах и в мегалитических сооружениях, самый известный пример — Стоунхендж.

Изображение мандал можно встретить у разных народов в разных культурах: на китайских бронзовых зеркалах, на бубнах сибирских шаманов, в схемах лабиринтов, в архитектурных композициях. Так, например, шанырак юрты кочевника — мандала, клумба в сквере, радующая глаз — мандала, наша планета Земля, какой она видится из космоса — мандала, компас — мандала, снежинка под микроскопом — и радужка человеческого глаза — также мандалы.

*Мандала издревле имеет духовный смысл символического отражения мира и психической гармонии.* Люди интуитивно научились успокаивать свой ум и душу с помощью изображений в круге, используя их как способ снова сблизиться с природой.

Размер мандалы может быть любым — от небольшой картинки в несколько сантиметров до архитектурного сооружения.

Существуют древние мандалы, изображение божеств, а также мандалы для церемоний и ритуалов. На Тибете создавались мандалы из цветного песка или крашеного риса. После ритуала или медитации они намеренно разрушались, символизируя жизненный цикл.

Одна из самых известных мандал — тантрическая Шри-Янтра, в представлении древних олицетворение устройства Космоса. На кафедре высшей нервной деятельности Биологического факультета МГУ под руководством Д.М. Рамендик было проведено экспериментальное исследование воздействия Шри-Мандалы на человека. Эксперименты сопровождались записью энцефалограммы. Изображенные в Шри-Янтре решетки, треугольники, звезды, параллелограммы распознаются и воспринимаются как ритмические световые вспышки, вызывающие активацию альфа-ритма в нейронной активности коры головного мозга, что идентично для предгипнотического состояния и неглубоких стадий сна.

Первым, кто стал использовать мандалы в психологии, был Карл Густав Юнг. Аниэла Яффе, коллега Юнга говорила: «Где бы не появился символ круга: в примитивном культе солнца или в современной религии, в мифах или снах, в мандалах, нарисованных тибетскими монахами, в градостроительных планах городов или в сферических построениях древних астрономов, — он всегда указывает на единственный наиболее существенный аспект жизни — ее абсолютную завершенность».



Как считают психологи, все беспокойства и душевные трудности происходят из-за нехватки единства или из-за потери собственного центра. Творческая работа с мандалами из-за их концентрической структуры привносит нужную энергию для восстановления спокойствия, чтобы мы чувствовали себя такими же «круглыми» и цельными, как мандала.

**По сути силы мандалы являются нашими собственными силами, которые раскрываются в процессе медитации. Поработав с моделью, мы бессознательно уравниваем наш внутренний мир, находим баланс внутренних и внешних сил и, кроме того, развиваемся.**

Что же дает работа с мандалой?

1. Умственное и телесное расслабление. С помощью рассматривания или создания мандалы вы можете познать самого себя и мир вокруг вас.
2. Сочетание работы с мандалой и медитации дают большую концентрацию, внутренние процессы более направлены, ориентированы на цель медитации (это может быть и расслабление, и визуализация, и работа с иными задачами).

Когда можно использовать мандалы:

- невозможность сосредоточиться на чем-то
- слишком частые ошибки в работе
- ухудшение памяти
- слишком часто возникает чувство усталости
- мысли часто улетучиваются
- довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка)
- повышенная возбудимость
- работа не представляет прежней радости
- потеря чувства юмора
- резко возрастает количество выкуриваемых сигарет
- пристрастие к алкогольным напиткам
- постоянное ощущение недоедания
- пропадает аппетит, потерян вкус к еде
- невозможность вовремя закончить работу

Мандалы выносят на поверхность сознания различные блоки и помогают освободиться от них, усиливая наш внутренний потенциал. Помогают найти причины жизненных трудностей, развивают сознание. Гармонизируют и



очищают пространство, приводят в гармоническое звучание и настройку органов физического тела и души.

Мандалы также гармонизируют и интегрируют 3 уровня:

- физический,
- ментальный и
- эмоциональный,
- совершенствуют связи левого и правого полушария мозга, учат думать сердцем и следовать интуиции.

Мандала — это очень действенный способ решить или откорректировать многие ситуации, мандала помогает снять концентрацию на каких-либо проблемах и направить всю энергию на их решение, дает возможность мыслями и руками корректировать направление своей жизни, отыскивать в подсознании ответы на трудные вопросы, чувствовать силу природы в себе, говорить с миром на одном с ним языке

Таким образом, мандалы можно использовать для снижения уровня стресса и психоэмоционального напряжения. Если невозможно изменить ситуацию, вызвавшую стресс, можно изменить ее значимость и отношение к этой ситуации.

### **Медитация-актуализация проблемы.**

Сядьте так, как Вам удобно,.....закрываем глаза.....почувствуйте, как ноги удобно стоят на полу, спина опирается на спинку стула.....стул поддерживает вас. Вы слышите все звуки, которые приходят..... Представьте, что вы оказались в мягком белом тумане.....он окутывает вас с ног до головы. Сделайте мысленно кувырок вперед.....еще один.....и еще один. Туман рассеивается, и вы оказываетесь в кинозале. На экране – ваша ситуация, вызывающая у Вас отрицательные эмоции или стрессовое состояние. Это м.б. личная жизнь, взаимоотношения, поиск своего места в творчестве, духовном пути, ситуация, которая кажется вам неразрешимой, чувство, которое не можете описать или отпустить, человек, позвольте ей появиться.....проявиться....., если можно заполнить вас....

Если можете вы входите в нее и растворяетесь в ней. Вы чувствуете запахи, цвета, время года, вашу одежду.

Вы полностью окунаетесь в эту ситуацию, вы в ней находитесь. Не теряя этого состояния, чувства, когда вы будете готовы, открываете глаза и в своем темпе начинаете рисовать свою мандалу.

По желанию ведущего можно включить музыкальное сопровождение .

### **Значения цветов в мандале:**

#### **Красный**

Это жизненная сила, энергия, либидо, активность, страдание, гнев, трансформация, разрушение, смелость, агрессивность, мужская энергия.

Много красного цвета в мандале показывает нам, что много гнева и агрессии накопилось, и им надо дать приемлемый выход через трансформацию, направить эту энергию на творчество и реализацию.

Его отсутствие в мандале говорит о пассивности и отсутствии самоутверждения. Желательно, чтобы он присутствовал хотя бы в сложных цветах. Например, в розовом, фиолетовом, оранжевом.

#### **Синий (голубой)**

Голубой цвет отображает женскую энергию, это релаксация и спокойствие. Это принятие и символ доброй матери. Он обычно говорит о возрождении и расширении. Это наша внутренняя способность создавать связи, питать, возвращать. Но слишком много голубого цвета в мандале может говорить о пассивности и погружении в бессознательное. Отсутствие в мандале голубого цвета говорит об отсутствии контакта со своей внутренней женской энергией. Тёмный, мутный синий цвет — это пожирающее материнское начало, конфликтные отношения с матерью и негативное отношение к своей женской энергии, женскому началу.

#### **Жёлтый**

Жёлтый цвет — это индивидуальность, наша миссия. Для женщин, это Анимус. Это стремление идти вперёд. Чистый жёлтый цвет — это отображение наших хороших взаимоотношений с отцом. Затемнённый, грязный жёлтый — это болезненная привязанность к отцу, сниженная самооценка и проблемы во взаимоотношениях с мужчинами.

Остальные цвета создаются путём смешивания основных цветов и несут следующие качества:

**Бирюзовый** — исцеление, забота о себе и других.

**Персиковый** — чувственность, телесность, телесная сексуальность.

**Розовый** — нежность, естественная телесность, эмоциональная жизнь.

**Лавандовый** — духовное пробуждение, добродетель, возрождение.

**Фиолетовый** (яркий, фуксин) — эмансипация, индивидуализация, начало творческого проекта, отделение от матери.

**Лилово-фиолетовый** — развитие, идентификация, центрированность на себя, жизнь, живущая для себя.

**Оранжевый** — самоутверждение, упорство, самооценка, эгоцентризм, амбиции, взаимоотношения с мужским началом, с отцом.

**Зелёный** — рост, обновление, забота и поддержка других, взрослое отношение к себе.

**Коричневый** — печаль, желание домашнего очага, табу, низкое мнение о себе, заблокированность энергий.

**Серый** — безнадёжность, депрессия, вина.

**Белый** — духовность, трансформация, чистый лист, единство в котором соединяется разнообразие мира. Белый — это все цвета, ещё не проявленные на свои спектры.

**Чёрный** — тайна, смерть-возрождение, посвящение, бессознательное. Иногда это может быть выражением депрессии и горя, которое мы не позволяем себе выразить. Гармония и красота изначального Хаоса.

### **На что следует обратить внимание на рисунке**

**Центр** — непосредственно то, что является ядром личности — «я» автора. (Два центра встречаются в работах людей с патологиями развития личности.)  
**Незаполненный, пустой центр** говорит о готовности к переменам.

**Внешние границы круга** — осознание своих психологических границ в процессе взаимодействия с другими, защита своего личностного пространства. Слишком плотная оболочка может указывать на защиту своих границ, тревожность. Разрывы, тонкая, пунктирная линия границы — внутренний конфликт. Благоприятный признак — граница обведена цветной

линией. Отсутствие границ – возможно, человек испытывает внутреннее беспокойство.

Линии, связывающие центр с внешними границами, говорят о способности ставить цели и достигать их, о хорошей воле.

Пустоты, большие незакрашенные участки – о желании скрыть или подавить свои чувства.

Симметрия внутри круга говорит о внутренней гармонии с самим собой.

Ассиметрия может означать процесс психологических изменений или невротический внутренний конфликт (характерно для подростков).

### **Стадии архетипического круга Джоан Келлог**

Необходимо учитывать, что любой символ или цвет в мандале двояк. Он может означать как «хорошее», так и «плохое». Интерпретация в ту или иную сторону зависит от контекста рисунка, опыта, интуиции и... здравого смысла))).

#### **Нулевая стадия «Чистый свет»**

**Как выглядит:** Мандалы как таковой – нет. Вместо рисунка мандалы – кольцо, обруч, окружность. Огненное кольцо. Впрочем, любого цвета, на любом фоне. У рисунка отсутствует «тело круга», повторю, видна только окружность.

**Расшифровка:** В данный момент вам очень необходим покой, опыт и состояние «предшествующие рождению», имитация пребывания в небытии, в полной темноте и тишине. Состояние зерна, посаженного в чёрнозём. Зерна, которое очень скоро «взорвётся» зелёным ростком. Накапливание энергии, необходимой для прорыва. Сильные религиозные переживания.

#### **Первая стадия «Пустота»**

**Как выглядит:** Появляется «тело круга», но больше практически ничего, за одним исключением. Все рисунки типа «японский флаг». Цветной круг на цветном фоне. Белый круг на чёрном фоне. Чёрный круг на белом фоне. Исключение: к первой стадии «Пустота» относятся также мандалы, изображающие паутину или похожие на паутину.

**Расшифровка:** Возвращение «на землю», ощущение единения с материей, с землёй, с матерью. Состояние «мы достигли суши». Почва под ногами,

способность контактировать с окружающим «земным». Также чувство тяжести, ригидности, неподвижности, приземлённости. Состояние «некуда бежать, мы на острове».

### Вторая стадия «Блаженство»

**Как выглядит:** Любые рисунки типа «американский флаг», то есть – обилие мелких звёздочек на фоне. Поле, усеянное цветочками, принт «горошек», герб, усыпанный геральдическими линиями, снежинки, небо в мелких кудрявых облачках, рыбки в воде, веснушки. Рисунок рябит, пестрит, представляет собой – россыпь чего-либо, искры, фейерверк, салют, блёстки. В то же время, главное ощущение от такой мандалы – текучесть или лёгкость, мерцание и переливы.

**Расшифровка:** Ощущение удовольствия, блаженства, пассивности, регресс в детство. (Регресс может быть как «хорошим», так и «плохим»). Вы готовы к полному принятию мира, вы готовы доверять. Мирощущение: «Всё связано со всем и отражается во всём». Тяга к мифологическому мышлению, отказ от рациональности, бытие в противоположность «деянию».

### Третья Стадия «Лабиринт, спираль, вихрь»

**Как выглядит:** Очень простая мандала. Выглядит как лабиринт, спираль, пружина, вихрь, торнадо, винтовая нарезка, винтовая лестница. Пуговина.

**Расшифровка:** Лабиринт имеет два выхода. Один ведёт вглубь, в чрево лабиринта — к смерти. Второй выход ведёт к свету, к Пробуждённости. Амбивалентное состояние. Движение, продвижение, поиск пути, цели, интуиция, неизвестность, медленное продвижение по тоннелю, в конце которого ещё не видно света.

### Четвёртая стадия «Начало»

**Как выглядит:** Любой рисунок с чётким символом, расположенным строго по центру. Любая геометрическая фигура, вписанная в круг; любой символ в центре, треугольник, точка, «запятая», «человечек», глаз, сердце, цветок. Эмбрион в чреве. Готическая «розетка», роза.

**Расшифровка:** Картина, отражающая видение: «Я и мир», самоозабоченность, нарциссизм, пробуждение «Я», потребность в самоутверждении, борьба за свои права, попытка заявить о себе, однако – в сочетании с пассивностью, зависимостью от окружающих и их оценки. Хорошо для тех, кто «никогда не имел своего Я».



## Пятая Стадия «Мишень»

**Как выглядит:** Мандала выглядит как мишень, воронка, в отличие от спирали – мандала часто выглядит «объёмной». Серии концентрических кругов.

**Расшифровка:** Высокое чувство беспомощности, тревожности, уязвимости. Попытка в связи с этим — чёткими ритуальными действиями оградить себя от случайности, беды, ошибки. Попытка побороть хаос, искусственно упорядоченной структурой. Поиск сильного покровителя. «Магическое мышление», невроз навязчивых состояний, попытка вести упорядоченный образ жизни, закрытость. Внешний мир воспринимается как угроза. Стремление «всё объяснять», сводить к простым формулам.

## Шестая стадия «Расщепление, единоборство с Драконом»

**Как выглядит:** Круг мандалы разделён пополам – вертикально или горизонтально. Чёткая линия делит рисунок на две половины. Небо и земля, разделённые линией горизонта, разделённые морем.

**Расшифровка:** Настало время открыто заявить о своих правах, время объявить войну, открытая конфронтация. «Верхи не хотят, низы не могут». Активная жизненная позиция. Вера в свои силы. Усиление противоречий, предшествующее позитивным изменениям. В отличие от стадии «Начало», Я заявляет о себе, но при этом уже не полагается на окружение и не зависит от него.

## Седьмая стадия «Оквadraчивание круга»

**Как выглядит:** Рисунки, на которых изображён: либо вертикально стоящий крест, либо квадрат, вписанный в круг. В мандале присутствуют практически одни только прямые линии.

**Расшифровка:** Мандалы с крестами: Ощущение, что энергия распирает тебя изнутри и её «некуда девать». Ощущение свободы, «оковы пали», самооценка — высокая и не завышенная. Поза «раскинув руки, стою на вершине горы». Начало нового позитивного этапа в жизни. Смена социальной роли, повышение статуса. Мандалы с квадратом, вписанным в круг: архетип закрытого от посторонних глаз зачарованного сада или внутреннего двора — патио, где растут чудесные плоды и бьют струи волшебного фонтана. Успешное отстаивание собственных территориальных прав, построение границ своей личности, даже — своего дома, даже — покупка «кличка земли», «заземление» вообще, иногда желание и отличная



возможность переселиться жить в деревню, в свою комнату, в свою квартиру. Ощущение себя «Хозяином», землевладельцем, позитивное домоседство.

### Восьмая стадия «Функционирующее Эго»

**Как выглядит:** Пятиконечная звезда в круге, стоящая «на ногах» (символ человека и его нормальной телесности — прямостояние). Человек Леонардо. Любые изображения свастики и цветов с лепестками, похожих на свастику. Молнии внутри круга, иногда выходящие за пределы круга.

**Расшифровка:** «Открытие тела». Человек с удивлением узнаёт, что у него есть ... тело. Период «телесности». Радость от обладания телом, радость от способности двигаться, ходить, давать телу физическую нагрузку — даже колоть дрова. Пребывание в динамичном периоде жизни. Выход из состояния покоя, сна. Наслаждение Действием и любой двигательной активностью. Показано начать учиться танцевать, бегать, рискнуть отправиться в турпоход.

### Девятая стадия «Кристаллизация»

**Как выглядит:** Красивые, симметричные рисунки (или явно стремящиеся к симметрии и красоте — не все умеют рисовать). Напоминают снежинки Кая под увеличительным стеклом, Солнце, многоугольники, плоды, фрукты в разрезе, многолучевые звёзды, многолепестковые цветы, «правильные» буддийские мандалы.

**Расшифровка:** Вы находитесь в данный момент — в состоянии гармонии с собой и окружающим миром. Социальное положение — устойчиво. Однако, стереотипное «зацикливание» на такой мандале — нехорошо. Если эта «супер»-мандала явно не кажется «позитивной», то она может означать следующее. Эта мандала вообще-то открывает тему «Я и Мир», «Я и социум», как вы ощущаете это в данный момент. Вы пытаетесь сохранить «всё как есть», заморозить. Не желаете ничего менять. Либо вы находитесь в динамично изменяющейся непредсказуемой среде (или абсолютно новой, чуждой среде) и отчаянно пытаетесь к ней адаптироваться, понравиться ей.

### Десятая стадия «Ворота Смерти»

**Как выглядит:**

«поверженный» Икс-образный (или — диагональный) крест, перекрёсток дорог, круг, разделённый на четыре (не связанных воедино центром) фрагмента, треугольник вершиной вниз.

**Расшифровка:** Необходимое одиночество, ощущение беспомощности, мазохистские тенденции, желание принести себя в жертву, готовность «претерпеть муки ради...», наслаждение от переживаемого страдания или умение черпать в нём силы для нового роста, возрастной кризис, драматичная утрата прежних идеалов, переоценка ценностей, яркая потребность в обновлении, гибель старых масок-Персон, погружение в бессознательное и отказ от сотрудничества с прежней Логикой жизни.

### Одиннадцатая стадия «Фрагментация»

#### Как выглядит:

Месиво, отсутствует ощущение «целостности рисунка». (Дисгармоничная мандала, у которой почти всегда отсутствует центр. Фрагменты никак не связаны между собой. Хаос деталей, линий, штрихов).

Капкан, зубастая пасть, *vagina dentata*, яма с острыми краями – в качестве центра (такой центр — исключение).

**Расшифровка:** Сейчас вы позволяете себе делать и говорить всё то, что не могут делать и говорить другие – накипело. Вы – шут, юродивый, служитель культа Шивы, обмазанный человеческим пеплом. Так юродствуйте. Воспользуйтесь этим ресурсным состоянием как шансом к росту и самоактуализации. Разрушение старого Эго. Состояние «Кто я такой?» «Какой я мельник? Я — ворон!...» Имеет место внутриспсихический разрушительный процесс, который вы, возможно, даже не осознаёте. Фрустрация подлинных потребностей.

### Двенадцатая стадия «Трансцендентный Экстаз»

**Как выглядит:** Струи воды, фонтаны, фейерверки, взрывы, салюты; зелёные ростки, стебельки и побеги, «вырывающиеся» из-под земли к свету. Очень часто изображение выплёскивается за границы круга. В отличие от «звёздочек» и «блёсток» стадии «Блаженство», стадия «Экстаз» имеет четко направленный, активный, динамичный «мужской» характер.

**Расшифровка:** Вы в лучшей форме и полны энергии. Состояние влюблённости, влюблённости в жизнь. Стремление к «естественной красоте», неприятие всего «искусственного», «цивилизованного», «ограничивающего», обретение своего Пути, стиля, разрешение загадки-коана, «ага-эффект», понимание и обретение смысла жизни, торжество.

## V.Цветотерапия

По мнениям ученых, мозг человека воспринимает цвет подобно тому, как желудок еду. Таким образом, как нам иногда хочется определенной пищи, нашему организму временами необходим конкретный цвет. Причем терапия цветом для человека совершенно безопасна, тогда как прием синтетических лекарств обычно сопровождается многими побочными и нежелательными эффектами.

Мы воспринимаем цвет главным образом с помощью зрения, но неосознанно мы впитываем его через кожу, мышцы и даже кости. Цвет, проникая таким образом в наш организм, вызывает определенные биохимические реакции в тканях, стимулирует важные железы, в том числе гипофиз. Эта железа порождает гормоны, управляющие функциями организма: сном, сексуальным возбуждением, обменом веществ, аппетитом. Воздействуя на наш организм, цвет может стать его целителем.

**ЦВЕТОТЕРАПИЯ** - это метод исцеления цветом, который стал сегодня очень популярным. Цветотерапия родилась в глубокой древности. Еще тогда древние ученые заметили, что воздействие цветом не только способно восстановить душевное равновесие, но и является серьезным лечебным фактором при многочисленных психических и физических недугах. Наше тело состоит из вибрирующих частиц, которым присущи различные электромагнитные колебания. Цвет - световая вибрация, имеющая конкретную длину волны. Для каждого органа можно выделить цвет, под воздействием которого он лучше всего функционирует. Не случайно еще в древности китайские целители ассоциировали внутренности человека с различными оттенками. Согласно их представлениям, печень у нас - светло-зеленая, сердце, как и положено, красное, легкие - белые, а селезенка и поджелудочная железа - желтые. При нарушении энергетического баланса, что, как уверяют восточные медики, является одной из причин любого недуга, органы меняют цветовую вибрацию приобретают не свойственные им ранее оттенки. Порой это видно даже невооруженным глазом. Так, при склонности к образованию тромбов кровь темнеет, а при малокровии, наоборот, приобретает светло-розовый оттенок. В зависимости от заболевания меняется и цвет желчи: от оливкового до темно-коричневого или зеленого. В Древнем Китае считалось: стоит вернуть больному органу исходный цвет - и здоровье быстро восстановится.

Пристрастие к тому или иному цвету, как считают психологи, может многое рассказать о характере человека. Например, считается, что флегматики чаще всего предпочитают белые оттенки, меланхолики - черные, сангвиники - красные, а холерики - желтые. Однако ученые утверждают: цвет влияет не только на психику, но и на физиологию человека. Иоганн Гете, очень интересовавшийся этим вопросом, сделал следующее наблюдение: "Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают и волнуют, они печалят нас или радуют". Известный русский психиатр В. А. Бехтерев утверждал: "Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры".

Цвет имеет огромное влияние на здоровье человека. При этом каждый цвет воздействует на человеческий организм по-своему. Лечение цветом практически не имеет побочных эффектов, и каждый из нас может самостоятельно испытать этот метод на себе. Но, чтобы эффективно применять цветотерапию, нужно знать особенности каждого цвета.

### **Красный цвет**

Цвет крови, он стимулирует кровообращение, теплообмен и обмен веществ в организме, улучшает цвет кожи, наполняет нас энергией, стимулирует половое влечение. Однако, избыток красного цвета может привести к перевозбуждению, особенно у лиц с неустойчивой психикой.

Если вы испытываете вялость, апатию, упадок сил, с трудом просыпаетесь – используйте лечение красным цветом для поднятия жизненного тонуса. Как это сделать? Носите нательное бельё красного цвета или украшения с натуральными красными камнями – гранатом, красным кораллом, рубином или красным турмалином. Красный цвет повышает и укрепляет силы малокровных и не очень энергичных людей. Заряжая человека энергией, красный цвет помогает ему бороться с депрессией. Однако красный вреден избыточно эмоциональным, раздражительным и легко возбудимым людям.

### **Оранжевый**

Для лечения депрессии, усталости или хандры идеально подходит оранжевый цвет. Если вам не хватает чувства психологической свободы и умения приспособливаться к внешним обстоятельствам - наряжайтесь в оранжевые цвета. Также этот цвет поможет, если вас тяготят ежедневные обязанности. Оранжевый цвет, являясь смесью желтого и красного, поможет вам проявлять большую активность.

Также оранжевый цвет характеризуется омолаживающим действием на

организм, способствует его общему укреплению. Оранжевый благотворен для эндокринной системы (так, например, ношение оранжевого шарфа вокруг шеи способствует нормализации функции щитовидной железы), а также уменьшает раздражительность и эмоциональную нестабильность, которые являются одними из последствий заболеваний данного органа.

Разложите повсюду в помещении, где вы находитесь, оранжевые фрукты, или, например, подушки. Свяжите себе оранжевый свитер или шапочку. И хорошее настроение не покинет больше вас!

Впрочем, не слишком увлекайтесь оранжевым. Он хорош лишь как деталь – в интерьере или в вашем гардеробе. Избыток этого цвета вреден. Так что подумайте хорошенько прежде, чем красить стены оранжевым!

Это цвет действия, энтузиазма и свободы, который поможет вам построить жизнь заново, когда, казалось бы, все разбито вдребезги: вы переживаете горе, развод, тяжелую утрату, шок.

Людам, страдающим легочными, сердечными и эндокринными заболеваниями, нужно непременно обзавестись оранжевыми занавесками. Организм отреагирует на этот цвет прекрасным самочувствием. А если вы повесите их в спальне, то забудете о сексуальных расстройствах.

Этот цвет хорош в период менопаузы, так как уравнивает гормональное состояние. Он оказывает помощь при бесплодии и способствует очищению от слизи любой системы организма.

## **Желтый**

Желтый - это цвет Солнца. Желтый цвет улучшает память, повышает концентрацию внимания, стимулирует интеллект.

Желтый используют в тех случаях, когда необходимо, что называется «собраться». Потому что желтый цвет связан с солнечным сплетением человека и со всей нервной системой. Он мягко стимулирует и укрепляет нервную систему, усиливает интеллект, активизирует логику, способствует умению ясно излагать свои мысли (он активизирует центры головного мозга, контролирующие мышление и говорение), увеличивает чувство оптимизма и уверенности в своих силах.

Этот цвет я рекомендую тем, кто устал от напряжения, вызванного жизненными разочарованиями, кто не чувствует непринужденности в общении с другими людьми, тем, кого тяготят внутриличностные конфликты. В отличие от красного цвета желтый не возбуждает, а стимулирует, поэтому он противопоказан при состоянии перевозбуждения.



Он полезен для кожи и нервной системы, улучшает зрение. Желтый цвет относится к желудочно-кишечному такту. Поэтому его используют при нарушениях работы печени, желчного пузыря, селезенки и желудка.

### **Зеленый**

Зеленый – цвет травы и листвы, этот цвет также называют символом жизни, молодости и надежды. Цветотерапия использует зеленый цвет для лечения нервных расстройств и бессонницы. Особенно полезен зеленый цвет при болезнях глаз. Этот цвет обладает успокаивающими свойствами и способствует ритмичной работе сердца. Снижает головокружение, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие.

Поэтому в помещениях, где вы живете и работаете, обязательно нужно выращивать горшечные растения. Аллергикам полезно носить украшения с зелеными камнями – изумрудом, нефритом и т.п. Воздействие зеленого создает ощущение мира и равновесия, покоя и обновления - не даром мы так хорошо себя чувствуем на природе, в лесу.

### **Синий**

Специалисты по цветотерапии рекомендуют синий цвет для лечения бессонницы, при нарушениях менструального цикла у женщин и при климаксе. Для спокойного сна самое лучшее постельное белье – синего или голубого цвета.

Синий цвет помогает при гипертонии, ревматических заболеваниях, болезнях печени, желтухе, ожогах. Им лечат витилиго, боль в горле, болезни щитовидной железы.

Одежда синего цвета и украшения с синими камнями – сапфирами, бирюзой помогут вам справиться с вышеперечисленными симптомами. И ещё – синий цвет снижает аппетит. Если вы хотите похудеть – купите на кухню тарелки с синим или голубым узором.

### **Фиолетовый**

Фиолетовый цвет лечит пониженное кровяное давление и болезни сердца, помогает при мигрени, усиливает интуицию.

Фиолетовый нужно применять с осторожностью, т.к. избыток этого цвета может привести к тоске и депрессии. Благодаря сильному воздействию на подсознание фиолетовый цвет может помочь человеку избавиться от глубинных страхов. Он помогает бороться с ипохондрией, меланхолией, истерией, а также с маниакально-депрессивными состояниями. Фиолетовый цвет представляет собой смесь синего и красного, поэтому он воплощает в



себе взаимосвязь покоя и движения. В цветотерапии используются его успокаивающие и одновременно очищающие и укрепляющие свойства. Фиолетовый цвет благотворно действует на истощенную нервную систему, нормализует сон и может быть использован при любых психических и нервных расстройствах.

При передозировке фиолетового цвета происходит угнетение нервной системы, может возникнуть состояние тоски, апатии. Фиолетовым надо пользоваться осторожно – это тяжелый цвет. Его излишек может вызвать депрессию. В физическом плане фиолетовый цвет воздействует на шишковидную железу, расположенную в промежуточном мозге. Все умственные приказы идут отсюда. Этот цвет защищает индивидуальность, с одной стороны, развивает качества лидера, но с другой — способен изолировать от окружающих и направить все силы души на духовный рост, развивает творческие способности, способствует росту самооценки.

### **Белый**

Белый – цвет чистоты, добра, исцеления. Он благотворно действует на центральную нервную систему и очищает организм от шлаков. Белый цвет поможет, если вы духовно ожесточены и хотели бы снять это внутреннее напряжение. Оздоровливает центральную нервную систему, восстанавливает структуру мозговых тканей, очищает организм от шлаков.

### **Розовый цвет**

Оказывает успокаивающее действие на нервную систему, улучшает настроение, способствует мышечному расслаблению и глубокому сну. В одной из педиатрических клиник Франции провели интересный эксперимент: ввели розовое белье для маленьких пациентов. Это позволило поднять настроение даже у тяжелобольных детей, после чего число поправившихся ребятишек резко возросло! Розовым цветом иногда воздействуют на сердце, для поднятия жизненной силы и противостояния меланхолии. Ярко-розовый цвет успокаивает и усыпляет, вызывает слабость мышц. Этот цвет не позволяет иссякнуть женственности и нежности, защищает романтическую натуру от грубости внешнего мира, позволяет избавиться от навязчивых мыслей. Розовый помогает от бессонницы. К тому же учеными было замечено, что этот цвет способен расщеплять подкожную жировую клетчатку, т.е. способствовать похудению.

### **Коричневый цвет**

Если красный - это раздражение и борьба, то коричнево-красный означает спокойствие и перемирие. Коричнево-красный успокаивает. При повышенном предпочтении этого цвета врач констатирует у пациента переутомление и истощение.

## **ГОЛУБОЙ**

Успокаивает, повышает иммунитет, снимает воспаление и ощущение жжения, например при солнечных ожогах, благоприятно влияет на работу щитовидной железы. Это цвет настоящего времени – эры Водолея, искателя правды, идущего впереди в поисках истины.

Голубой цвет представляет высший порядок ума. Его сила в спокойствии и прямоте; обычно дипломаты обладают аурой голубого цвета. Иногда тяга к голубому означает жажду перемен.

Голубой цвет помогает при стрессах и волнениях, он способен снизить кровяное давление. Голубой цвет обладает свойством устранять страхи, даже такие, которые вы сами еще не осознали. Однако специалисты отмечают его негативное влияние на людей с пониженным давлением.

Голубой цвет незаменим при стрессах и излишних волнениях. Он действует на организм успокаивающе, в основном благодаря тому, что снижает кровяное давление. Так же он в силах понизить температуру и остановить распространение инфекции.

Голубой цвет не принесет пользы, если вы хотите сбросить лишний вес.

Замечено, что он привлекает слишком полных людей, потому что успокаивает и поощряет их оставаться такими, какие есть. Тяга к голубому характерна для слабых, бесхарактерных людей.

Голубой цвет приносит мир и удовлетворенность. От него веет спокойствием, уравновешенностью. Он располагает к размышлениям, напоминает о необходимости отдохнуть и расслабиться.

Голубой цвет стимулирует мозговую железу (эпифиз), которая выделяет гормон мелатонин. Выработка последнего увеличивается ночью (поэтому хочется спать) и уменьшается с первыми лучами солнца. Если впали в депрессию, чувствуете подавленность, вставайте с рассветом, и плохое настроение непременно пройдет. Голубой цвет успокаивает, умиротворяет, смягчает грубое поведение, развивает сострадание, способствует интеллектуальным занятиям.

Голубой цвет также способен снимать боль и раздражение, с его помощью уменьшают воспаления и ликвидируют ощущение жжения, например, при солнечных ожогах, успокаивают боли при язвах желудка. Сколько людей страдают бессонницей и не знают, что читать на ночь нужно под голубым абажуром, тогда сон не заставит себя долго ждать

## VI Ароматерапия

### **«Как использовать ароматерапию для снятия стресса».**

Стрессы буквально завладели миром. Человек подвергается им практически каждый день. Чтобы не испортить свое здоровье, со стрессами нужно бороться. Как это делать? Лучшее средство против стрессов - ароматерапия.

Замечательным способ для снятия напряжения в ароматерапии является принятие ванны с аромамаслами. Тёплая вода служит для ослабления напряжения. С добавлением эфирных масел ванна приносит терапевтический эффект.

*Такую полезную процедуру лучше выполнять за 1-2 часа до сна. Нежиться в ванне рекомендуется не более 15-20 минут, а температура должна быть 37-38 градусов С.*

**Будьте осторожны с маслами, особенно если вы аллергик. Для первого раза достаточно 2 видов масел и постепенно можно увеличивать их количество.**

*Ароматерапия, как и любой другой подход, будет эффективна при длительном, комплексном воздействии.*

Для начала наберите в ванну тёплой воды. Смешайте восемь капель эфирного масла и масло-носитель, и добавьте в воду. И так это может быть: чашка молока или столовая ложка масла миндаля, жожоба, оливковое или масло авокадо, также чашка морской соли или английская соль.

### **Попробуйте любой из следующих рецептов для ванны:**

Рецепт № 1: 1 стакана морской соли, 4 капли эфирного масла нероли, 4 капли эфирного масла розы.

Рецепт № 2: 1 столовая ложка масла жожоба, 4 капли эфирного масла липы, 4 капли эфирного масла Гелихризум, 1 чашка молока, 4 капли эфирного масла ладана, 2 капли эфирного масла сандала, 2 капли эфирного масла лаванды

### **Ароматные антидепрессанты**

Условно эти удивительные аромамасла можно назвать антидепрессантами.

К самым эффективным представителям этой группы можно смело отнести нероли, лаванду, жасмин, бергамот, майоран, розу, ветивер, мускатный орех, шалфей, розовое дерево.

Эфирные масла розмарина, герани, тимьяна, мяты, черного перца также считаются антидепрессантами, но их ни в коем случае нельзя применять в состоянии стресса, ведь они активизируют работу надпочечников, выброс адреналина, а, следовательно, и усиливают его симптомы. Но в работе с депрессивными состояниями, нервным истощением и легким психоэмоциональным стрессом они могут быть эффективным средством терапии.

Часто эфирные масла обладают одновременно стимулирующим и успокаивающим воздействием: они способны снять нервное напряжение, бессонницу и тревогу, но одновременно активизируют позитивное мышление и энергетический потенциал.

В частности, розовое эфирное масло и нероли – двойные по своему воздействию. Они успокаивают на психосоматическом уровне, но активизируют умственную деятельность, уместны при психологическом стрессе и нервном напряжении.

Герань и валериана, наоборот, поднимают настроение и активность, но снижают возбуждение и притупляют мыслительную деятельность. Они актуальны при депрессии.

**При длительном стрессе смеси следует варьировать индивидуально при наблюдении специалиста.**

Удивительно хорошо при страхах, грусти, негативных мыслях, депрессии, психоэмоциональном стрессе и напряжении воздействует масло мускатного шалфея, вдохновляя и неся легкую эйфорию. Но при сильном стрессе, сопровождающимся физическими расстройствами, применять его следует осторожно, лишь по одной капле, в смесях с ромашкой, лавандой, пальмарозой и сосной.

С легким стрессом и нервным напряжением, локальным психоэмоциональным расстройством эффективнее всего борются масла лимона и герани: достаточно капнуть по капле этих эфирных масел на платочек, салфетку (или в персональный аромакулон) и вдыхать, держа прямо перед лицом, пока запахи не испарятся.

Отвлечься от внутренних переживаний, снять усталость и настроиться на работу, помогут комбинации лимона:

с пихтой, мандарином и гвоздикой (4:2:1:1),

с бергамотом, пихтой и гвоздикой (1:1:2:1) или с кориандром,  
с мятой и розмарином (2:1:2:1).

Для расслабления перед сном, избавления от негативных эмоций и мыслей, освобождения от напряжения на ночь следует освежить помещение при помощи аромасел шалфея, ромашки, можжевельника, тмина, герани, сандала, мирта, розы, мускатного ореха, иланг-иланга, мирры, кипариса или мелиссы.

## **VII. Предупреждение синдрома профессионального самовыгорания:**

### **Первый совет**

Ищите соратников и помощников. Не берите всё на себя.

- Скооперируйтесь со своими коллегами и работайте в команде, а не в одиночку.
- Организуйте и правильно сориентируйте ваших учеников для помощи в подготовке разных классных дел и внеклассных мероприятий.
- Разумно и грамотно постройте работу с родителями для воспитания подрастающего поколения. С родителями учащихся надо плыть в одной лодке.
- Всевозможными способами привлекайте внимание школьной администрации к «трудным» детям и «проблемным» родителям.

### **Второй совет**

Не работайте тяжелее, а работайте умнее.

- Будьте на работе умными и предельно собранными.
- Умейте предвосхитить и предугадать последствия любого события.
- Помните, ваш труд- очень даже в счёт!

Хитрости и умности на работе:

- Проконтролируйте запись домашнего задания учениками в дневнике
- . – Заведите стопку чистых тетрадных листков для того, чтобы учащиеся не вырывали листы из своих рабочих тетрадей.
- Старайтесь разумно пользоваться классной доской, чтобы не пришлось несколько раз за день стирать с доски и вновь писать на ней одно и то же.
- Ведите записи на ученика, где прослеживалась бы ваша с ним работа для «трудных родителей», чтобы не вступать с ними в пререкание, споры и выяснения отношений.
- Берегите материалы своих классных собраний с родителями для того, чтобы не делать новые записи каждый год.
- Приучите родителей приходить на беседу к вам в точно назначенное время.
- Не организуйте встречи с родителями на бегу. Заставьте их уважать ваш труд.
- Не позволяйте никому беспардонно вторгаться в вашу частную жизнь.
- Отрабатывайте любое мероприятие по частям, фрагментами, кусками
- Продумайте и организуйте разумно каждое своё «окно».
- Преподносите себя только как делового, заинтересованного в выполняемом деле работника. Про себя можете думать, что угодно.
- Продумайте и организуйте себе замену, если решили отпроситься с работы.

### **Совет третий:**

Планируйте не только своё рабочее время, но и свой отдых, или Удовольствие по плану.



- Организовывайте себе минуты отдыха, моменты удовольствия, мгновения радости и наслаждения в течение рабочего дня, трудовой недели, учебной четверти, семестра, полугодия.
- Придумывайте, планируйте заранее и настойчиво вносите в своё расписание уроков и лекций, в свой каждодневный трудовой режим и ритм жизни.
- Планируйте, тщательно организовывайте свой отдых в выходные и праздничные дни.
- Заведите для себя следующее правило: хотя бы один день в неделю посвящать отдыху и заботе о собственном здоровье, физическом и психическом.
- Не позволяйте превратить свою трудовую деятельность в ад. Аксиома разумно мыслящего учителя.
- Не заботиться о себе – безграмотно и бездарно!
- Преступно не давать себе время от времени отдых и не доставлять себе радость.
- Глупо лишать себя удовольствий.
- Стыдно не уметь организовывать для себя минуты расслабления и мгновения наслаждения.
- Просто недопустимо тратить собственную жизнь на превращение себя в загнанную лошадь или в выжатый лимон.

#### **Совет четвёртый**

Долой синдром отличника из нашей жизни, или Не будем перфекционистами!

- Не стремитесь быть каким-то немислимым совершенством, высоким идеалом, безгрешным человеком и безошибочным работником.
- Живите в реальном живом мире, с его несовершенствами и недостатками, и не требуйте ни с себя, ни с окружающих быть идеальными и совершенными.
- Не стоит идеализировать жизнь, а стоит просто жить.
- Боритесь со своей привычкой, со страстным стремлением всё делать правильно, безошибочно и идеально.
- Не идеализируйте людей вокруг и не стройте сверх ожидания.
- Помните, никто вам ничего не должен.
- Не бойтесь собственных ошибок.

#### **Совет пятый**

Планируйте свою карьеру.

- Возьмите за правило осуществлять профосмотры собственной жизни и карьеры с вдумчивым анализом и перспективным планированием.
- Если вас устраивает ваше профессиональное положение, спокойно работайте на своем рабочем месте.

- Если вас устраивает ваша профессия, но по разным причинам не совсем нравится то учебное заведение, в котором вы трудитесь, принимайтесь за поиски другого места работы, не меняя профессии.
- Если вдруг вы осознали, что эта работа совсем не для вас и, более того, на своём рабочем месте вы просто мучаетесь изо дня в день, из года в год- это уже очень серьёзный и тревожный сигнал.
- Немедленно займитесь планированием, обдумыванием, анализом собственной карьеры и её безотлагательным корректированием, если это необходимо.

### **Совет шестой**

Оставьте профессию критика и прокурора

- . – Не читайте нотации своим ученикам.
- Не указывайте своим ученикам на их недостатки, не отчитывайте их, выдавая им жесткие директивы и нелестные оценки по любому поводу.
- Умейте в любом явлении, в любой жизненной ситуации найти что-то положительное. Во всём ищите позитив.
- Перейдите на конструктивное и позитивное мышление.
- На негативных чертах других людей, на тяжелых жизненных ситуациях, на плохих уроках, своих собственных и даваемых коллегами, всегда можно учиться.

### **Совет седьмой**

Учитесь управлять собственным временем.

- Постоянно ищите в своём рабочем ритме, режиме резервы времени.
- В течение рабочего дня, трудовой недели делайте временные замеры и ведите краткие записи: куда, на что и сколько времени ушло. Подвергайте сделанные записи тщательному обдумыванию и анализируванию. Главное, меняйте что-то в своей жизни, корректируйте свой режим дня после проведенного анализа.
- Обязательно отводите время на уход за собственным организмом, ведение здорового образа жизни, отдых и любимые дела.
- Помните: времени никогда не хватает на всё. Поэтому не стремитесь делать всё, а определите свои приоритеты и сосредоточьтесь на главном. Занятие собственным здоровьем и отдых должны занять достойное место в этом вашем списке приоритетов.
- Постоянно контролируйте, куда уходит ваше время.
- Ведите ежедневник, внося в свои трудовые будни часы отдыха, расслабления и занятия собственным здоровьем.

### **Совет восьмой**

Умейте отказываться вежливо, но убедительно.

- Отказываться надо сразу, решительно и категорично, но в то же время вежливо и аргументированно.

- Ставьте свои условия и по возможности снимите с себя какие-либо другие дела. Просто так не соглашайтесь ни на что.
- Не бойтесь всегда всё высчитывать, подсчитывать и подчёркивать своё участие в том или ином деле.
- Отстаивайте свои интересы, боритесь за своё свободное время до последнего. Без борьбы никогда не сдавайте своё личное время и свой отдых. Находите и отрабатывайте на жизненных ситуациях свои методы вежливого, но решительного отказа.

#### **Совет девятый**

Создайте на своём рабочем месте максимально комфортные условия труда.

- Держите у себя на работе, в шкафу, в тумбочке, где угодно, несколько пар обуви, разной и удобной.
- Устраивайте себе чайные и кофейные паузы в течение рабочего дня.
- Заведите привычку приносить с собой на работу орешки и сухофрукты.
- Закройтесь на перемене на 5 минут в своем рабочем кабинете, разуйтесь и прямо в чулках попрыгайте на одном месте 30-40 раз максимально высоко.
- Откройте окно и проветрите классную комнату. Подойдите к окну и сделайте двухминутную дыхательную гимнастику.
- Обязательно берите с собой на работу свежие фрукты.
- Найдите возможность между уроками сделать себе самомассаж головы.
- Персонализируйте свой рабочий кабинет, внесите в его оформление что-то личное, дорогое вам.
- Создайте и постоянно поддерживайте в своем рабочем кабинете красоту и уют.
- Храните в своем рабочем кабинете запасную косметичку с минимальным набором косметики для себя.
- Всегда имейте на своем рабочем месте медицинскую аптечку с минимальным набором медикаментозных средств.
- Соберите в своем кабинете коллекцию любимых музыкальных кассет и ставьте на перемене кассету с любимой классической музыкой.

#### **Совет десятый**

Вносите систему в свою работу.

- Создайте систему в своей работе.
- От бессистемности, спонтанности и нечеткости своего учительского труда вы устанете сами и задержите своих учеников.
- Разработайте свои простые и четкие правила и неукоснительно следуйте им.
  - Привлекайте к созданию и разработке системы школьной работы самих учеников, а также их родителей.
  - Система должна быть и в проведении письменных контрольных и тестов, в организации внеклассных мероприятий, в работе с родителями учащихся, в проведении устных зачетов, в передаче учащимися плохих оценок, в

подаче нового учебного материала, в его закреплении, повторении и отработке и т. д.

#### **Совет одиннадцатый**

Боритесь со скукой на уроке, или Волшебство творчества.

- Творите сами и активно вовлекайте в процесс творчества своих учеников.
- Сделайте урок необычным, запоминающимся и полезным («сладкие», «песенные», «рисовальные», «телеуроки», «радиоуроки», «киноуроки», «газетно-журнальные»).
- Активизируйте ролевое изучение любой программной темы вместо пассивного механического зазубривания.
- Дайте возможность пофилософствовать, поразмышлять, поискать ответы на вопросы.

#### **Совет двенадцатый**

«Дети нынче стали не те! Дети теперь иные, чем раньше!»

- Стройте свои отношения с современными детьми умнее, тоньше, грамотнее.
- Уделяйте им больше внимания, дружите с ними, принимая их как личностей

## Заключение

Важнейшим условием развития личности школьника является психологический комфорт на уроке, который во многом зависит от психологического здоровья педагога.

Ни для кого не секрет, что профессия учителя относится к разряду стрессогенных и требует от него больших резервов самообладания и саморегуляции. Психофизическая усталость – первотолчок в развитии патологии души и тела, психосоматических заболеваний; она постепенно переходит в психологическую и телесную депрессию.

Успешная профессиональная деятельность педагогов предъявляет требования не только к личностным качествам, но и к уровню их психологического здоровья. Здоровый и духовно развитый педагог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремления к совершенствованию. Однако довольно большой процент педагогов отличается состоянием эмоциональной напряженности, которое проявляется в понижении работоспособности. Постоянное воздействие напряженных факторов профессионального труда ведет к ухудшению результатов деятельности, к снижению работоспособности, снижению показателей психических процессов (памяти, мышления, воображения). В отдельных случаях эмоциональная напряженность достигает критических моментов и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья. В связи с этим эмоциональная устойчивость к различного рода напряженным факторам профессиональной деятельности является профессионально значимым качеством личности педагога.

Эмоциональное сгорание – состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности. Это эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки.

Эмоциональное сгорание возникает только в профессиональной деятельности, и тем отличается от стресса.

Профессия педагога включает в себя факторы, влияющие на эмоциональное сгорание. Она предполагает интенсивное общение с людьми в непредсказуемых ситуациях, работа имеет творческий характер: необходимо создавать практически на каждом уроке каждый день нечто новое, соответствующее индивидуальности учителя и отвечающее задачам его общения с другими.

Потому важно вовремя обнаружить проблему и начать немедленно решать при помощи различных упражнений, методик и использованием различных способов преодоления стресса.