

**Министерство образования и науки  
Астраханской области  
ОГОУ ДОД  
«Центр эстетического воспитания детей и молодежи»**

**Методические рекомендации в помощь  
педагогам дополнительного образования**

**"Роль эмоционального интеллекта  
в работе педагога  
дополнительного образования.  
Стресс-менеджмент."**

**Материал подготовлен:  
зав. психологической службы  
Киселевой Н.П.**

**Астрахань,  
2008 г**

В методической рекомендации рассмотрены вопросы о роли эмоционального интеллекта в профессии педагога ДО, о профессиональном «выгорании» педагога и способах сохранения психологического здоровья. Продукция адресована педагогам ДО, педагогам-психологам, учителям общеобразовательных школ. В рекомендации подробно освещается вопрос об эмоциональном интеллекте: понятие эмоционального интеллекта, как научиться распознавать эмоции и как справляться с ними, как восстановить силы после тяжелого стресса и научиться способам саморегуляции. В основу методической продукции положен опыт работы сотрудников психологической службы ОГОУ ДОД ЦЭВДиМ по данному вопросу. Материал полезен не только в теоретическом, но и в практическом плане.

Киселева Нина Петровна, зав. психологической службы ОГОУ ДОД ЦЭВДиМ первой квалификационной категории, педагог ДО, высшей квалификационной категории.

## Содержание

1. Пояснительная записка	стр. 4
2. Эмоции. Роль эмоционального интеллекта в работе педагога ДО	стр. 5
3. Профессиональное выгорание педагога ДО и его профилактика	стр. 13
4. Что такое стресс	стр. 15
5. Профилактика стресса. Управление стрессом.	стр. 16
6. Список рекомендуемой литературы	стр. 24

## Пояснительная записка.

Легко заметить: ситуация на рынке труда сильно меняется. Нас уже рассматривают в соответствии с новыми стандартами: теперь работодателя интересуют не только наш ум, образованность или компетентность; сегодня нас оценивают еще и по качеству наших отношений с другими и с самими собой.

В какой бы области мы не работали, отныне вполне ясны решающие критерии, по которым оценивается наша стоимость на рынке труда, а значит, и наши будущие профессиональные перспективы. Эти правила имеют мало общего с тем, что мы проходили в школе. Новая шкала ценностей абстрагируется от большей части наших школьных умений. Интеллектуальные способности и технические навыки, необходимые для нашей работы, она считает данностью. А вот основное внимание эта новая шкала уделяет таким личным качествам, как инициативность, способность сопереживать, умение адаптироваться и талант убеждать.

Не стоит думать, что речь идет о мимолетной тенденции или же последнем чудодейственном средстве в менеджменте. Серьезность этих критериев подтверждается исследованиями, в которых участвовали десятки тысяч наемных работников, занимающие самые разные должности.

Сегодня мы наконец-то располагаем более точным пониманием человеческих способностей, которые по-разному называют и оценивают уже не один десяток лет (характер, индивидуальность и даже социальные навыки), - и словом, которое характеризует все эти качества: «эмоциональный интеллект».

С давних пор профессия педагога относится к особо почитаемым и престижным, потому что учить детей – дело достойное и необходимое. Но работа педагога подчас сопряжена с противоречивыми мыслями и чувствами: не только гордостью за свою профессию, но и горечью и сомнениями в собственной компетентности, не только радостью от удачного проведенного занятия, но и отчаянием от невозможности решить возникшую проблему. Необходимость поддерживать высокий уровень профессионализма, быть в курсе инновационных технологий, ежедневное общение с огромным количеством людей – все это осложняет жизнь педагога. Педагог ДО помимо этого еще и достаточно часто принимает участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, где волноваться приходится не только за себя, но и за своих воспитанников.

Цель данного материала – показать значимость эмоционального интеллекта в педагогической деятельности и ознакомить педагогических работников с рядом упражнений, направленных на борьбу с негативными эмоциями, восстановлению сил после тяжелого стресса, возможными способам саморегуляции психического состояния.

## **ЭМОЦИИ. РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В РАБОТЕ ПЕДАГОГА ДО.**

Профессия педагога ДО требует большой эмоциональной отдачи. Чтобы заинтересовать обучающихся, увлечь их своим предметом, объяснить материал доходчиво, педагогу ДО нередко приходится быть еще и артистом. Эмоциональные педагоги обладают большим преимуществом по сравнению с неэмоциональными, потому что им подвластно зажигать детские сердца и вести ребят за собой. Они, как правило, популярны и любимы. Но, к сожалению, существует и обратная сторона медали: часто наши эмоции дают о себе знать в самый неподходящий момент, например, тогда, когда необходимы сдержанность и хладнокровие. Умение управлять своими эмоциями — важное профессиональное качество, которое необходимо вырабатывать любому педагогу. С. Л. Рубинштейн (2002, с. 586) отмечает, что; «если стремление подавить или искоренять эмоции в корне неверно, то умение регулировать их проявление необходимо».

Прежде чем перейти к рассмотрению этого вопроса, давайте разберемся с тем, что же такое эмоции. Эмоции — особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного и неприятного отношение человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности. К классу эмоций относятся: настроения, чувства, аффекты, страсти и стрессы. Это так называемые чистые эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Известный советский физиолог П. К. Анохин (1984, с. 172) дает такое определение: «Эмоции — это физиологические состояния организма, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствований и переживаний человека — от глубоко травмирующих страданий до высоких форм радости и социального жизнеощущения».

Главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состоянии друг друга, настраиваться на совместную деятельность и общение. Замечательным является, например, тот факт, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражение человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, удивление.

Вопрос о том, как научиться управлять своими эмоциями, в настоящее время актуален, как и несколько десятилетий назад, к нему обращаются многие специалисты. Питер Шарп, автор руководства по «эмоциональной грамотности» для родителей, учителей и других специалистов, работающих с детьми, описывает эмоциональный мир человека таким образом:

Люди горячие,  
Люди холодные,  
Иногда я свечусь,  
Иногда — словно одурачен.

Люди часто смеются,  
Люди часто плачут,  
Иногда я счастлив,  
Иногда болезненно стеснителен.  
Люди могут сжиматься,  
Люди могут расти,  
Иногда я открыт,  
Иногда — не очень.  
Чувства — сильные,  
Мысли — тоже.  
Но если одно без другого,  
То кто же я тогда?  
(Peter Sharp, 2001)

Почему же именно для педагогов ДО так важно умение управлять эмоциями? Да потому, что эмоциональное состояние одного педагога «зажигает» десятки, сотни детей, находящихся рядом с ним в группе и коллективе. И умение владеть собой необходимо не только самому педагогу, но и окружающим его детям.

Безусловно, эмоции и мышление тесно связаны между собой (Изард К. Э., 1999; Рубинштейн С. Л., 1999; Дружинин В. Е., 2003; Greenberger D., Padesky K. A., 1999 и др.). Наверное, поэтому в последние годы назрела потребность в конструировании нового понятия «эмоциональный интеллект».

Теорию «эмоционального интеллекта» разрабатывают психологи Питер Саловей и Джек Майер. По их мнению, эмоциональный интеллект — это способность понимать и распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, с тем чтобы управлять ими в различных жизненных ситуациях и во взаимоотношениях с другими людьми. П. Саловей и Дж. Майер выделили 4 основных аспекта данного понятия, каждый из которых, в свою очередь, включает определенные способности.

### **1. Восприятие эмоций:**

- способность распознавать свои эмоции;
- способность распознавать эмоции других людей (в процессе непосредственного общения, в литературных произведениях и фильмах);
- способность точно выражать эмоции и эмоциональные потребности;
- способность находить различия между искренним и неискренним проявлением эмоции.

### **2. Использование эмоций для улучшения мышления:**

- способность включать эмоции при выполнении мыслительных операций;
- способность использовать эмоции для лучшего запоминания и принятия решений;
- способность использовать изменения настроения, чтобы оценивать различные точки зрения;
- способность применять эмоции в процессе создания чего-либо нового.

### **3.Понимание эмоций:**

- способность понимать, как одна эмоция может быть связана с другой;
- способность осознавать, что вызвало данные эмоции и что может за этим последовать;
- способность понимать возможность одновременного проявления различных эмоций;
- способность понимать, как одна эмоция может повлиять на другую.

### **4.Управление эмоциями:**

- способность быть открытым, эмоциональным проявлениям как положительным, так и отрицательным;
- способность исследовать причины появления определенных эмоций;
- способность вызывать определенные эмоциональные состояния,
- продлевать их и выходить из них;
- способность управлять своими эмоциями;
- способность помогать другим справляться с их эмоциями.

Развитие эмоционального интеллекта может служить профилактикой возникновения таких нарушений, как депрессия, раздражительность и т. д., что является особенно важным для педагогов, испытывающих постоянные эмоциональные перегрузки. Именно поэтому при подготовке профессионального педагога развитие эмоционального интеллекта является одной из важных составляющих. Распознавание общего эмоционального настроения группы необходимо при планировании и при спонтанной корректировке образовательно-воспитательного процесса. Например, опытный педагог, заметив, что обучающиеся устали, перевозбуждены или огорчены чем-либо, постарается внести изменения в план занятия уже в первые минуты занятия. Это может быть ободряющая шутка, релаксационное упражнение, сюрпризный момент. Если педагог ДО видит, что дети еще не полностью переключились с предыдущего вида деятельности или не настроились на занятия, он может предложить им решение нестандартной задачи или загадки.

В общении с родителями педагогу ДО также важно уметь своевременно распознать эмоциональное состояние собеседника, что позволит грамотно и эффективно спланировать предстоящую беседу. Так, если родитель очень возбужден и не способен адекватно воспринимать информацию, опытный педагог, как правило, предоставит ему возможность выговориться (а при необходимости — выпустить пар) и только после этого перейдет к сообщению важной информации.

Поскольку профессия педагога ДО предусматривает большое количество контактов, а вместе с тем и большую эмоциональную нагрузку, случается, что в процессе беседы с родителями педагог проявляет излишне эмоциональную позицию. Безусловно, каждый из нас имеет право на проявление собственных эмоций, однако желательно осознавать, относятся ли они к конкретной ситуации, не решаем ли мы в данный момент свои личные проблемы за счет «подвернувшихся под руку» мам и пап. К тому же, научившись понимать и анализировать свои эмоции, нам легче будет признать и право родителей на эмоциональные проявления, научиться понимать и не реагировать так остро на вспышки партнеров по общению, которым необходимо выпустить пар.

Умение распознавать свои эмоции также необходимо педагогу ДО для по-

строения эффективного общения. Понимание собственных негативных эмоций учителем или воспитателем является первым шагом на пути управления ими и ситуации в целом. Например, педагог, осознав, что в данную минуту его поведением движет гнев, вызванный неприятным разговором по телефону с супругом, может вовремя остановиться и не позволить осуществиться переносу этого гнева на ситуацию в творческом объединении (в группе с обучающимися или в беседе с родителями и коллегами). Педагог ДО, который чувствует, что не может совладать с собственными эмоциями, имеет возможность либо взять тайм-аут, отменив разговор, либо извиниться перед собеседником, объяснив, что его состояние вызвано не связанными с данной встречей событиями. Кроме того, если педагог ДО ощущает эмоциональное напряжение, он может воспользоваться одним из релаксационных упражнений, которые обычно выполняет с детьми.

Если же педагог не уделяет должного внимания своему эмоциональному состоянию, возможен вариант возникновения такого эмоционального нарушения, как депрессия, гнев, беспокойство и др. Авторы одного из крупнейших исследований XX столетия в области женской депрессии выявили одну из главных причин этого нарушения: серьезное несоответствие реальности личной жизни женщины уровню ее притязаний. К сожалению, как показали исследования, проведенные в 1998 году в 54 странах мира, уровень удовлетворенности жизнью в странах бывшего Советского Союза занимает одно из последних мест среди стран Европы, Америки, Африки, Азии и Австралии. Другое исследование, проведенное в Англии в 1996 году, показало, что люди, которые могут находить время для занятий своим любимым делом, чувствуют себя более счастливыми. Таким любимым делом может стать спорт, музыка, вечерние курсы, танцы, религия, общественная работа, кружки и т. д.

С. Рейнольдз (1997) считает, что, для того чтобы почувствовать себя счастливым, не стоит заикливаться на каком-либо одном аспекте жизни. Счастливые люди занимаются самообразованием в разных сферах физической, умственной, семейной и т. д., кроме того, обязательно верят в себя. В 1920 году врач Эмиль Коу заставлял своих пациентов многократно повторять везде и всегда одну и ту же фразу о том, что им становится лучше и лучше. Таким простым способом он увеличил число выздоровевших пациентов пятикратно.

П. М. Левинсон и М. Граф (1973) дают такие рекомендации против депрессии:

- смеяться;
- думать о чем-то хорошем, что может произойти в будущем;
- думать о людях, которых мы любим;
- дышать свежим воздухом;
- лежать на пляже;
- носить чистую одежду;
- иметь свободное время;
- слушать музыку;
- смотреть передачи о диких животных;
- улыбаться людям и др.

Многие из этих рекомендаций полезны для педагогов, особенно для жен-



щин, которые иногда забывают о своей личной жизни, своих хобби и полностью посвящают себя работе (или добыванию денег). Такой фанатизм приносит свои плоды — высокие результаты обучающихся — но может привести и к профессиональному «выгоранию» педагога, что в конечном итоге обязательно отразится на самочувствии его самого и окружающих.

Как уже говорилось ранее, для того, чтобы развивать эмоциональный интеллект, нужно уметь эмоции распознавать. Разберемся на примере отрицательных эмоций.

К отрицательным эмоциям относятся: тревога, страх, сожаление, досада, обида, гнев, злоба, неуверенность, разочарование и т.п. Эмоция возникает из столкновения модели, которую человек «примеряет» к реальности, к поведению другого. Причем необходимо, чтобы этот другой был значимым человеком. В этом случае можно выделить по крайней мере три элемента:

— ожидания относительно поведения человека, ориентированного на меня: как он должен себя вести, если является моим другом (представления об этом складываются в процессе общения);

— поведение этого другого человека, отклоняющееся от моих ожиданий в неблагоприятную сторону;

— наша эмоциональная реакция, вызванная несоответствием между ожиданиями и поведением другого.

**Обида.** Если мы воспроизведем обстоятельства обиды в своей памяти, то всегда сможем выделить вышеприведенные три элемента. Но остается открытым вопрос: «Почему мы обижаемся?» Да просто потому, что считаем, будто другой человек жестко запрограммирован нашими ожиданиями, мы отрицаем его право на самостоятельные действия. Из стремления запрограммировать другого и истекает обида. Стоит подумать, почему он не сделал того, что мы ожидали? Если бы мы признали другого самостоятельной личностью, которая сама определяет свое поведение, у нас было бы меньше оснований обижаться.

Стремление программировать поведение другого, эмоциональная реакция на неудачу уходят корнями в детство. Когда ребенок обижается на родителей, он программирует их поведение в соответствии со своими ожиданиями и наказывает их каждый раз за отклонение от этих ожиданий чувством вины. Эта вина побуждает к изменению поведения, и родители делают то, что нужно ребенку. Наша обидчивость — это инфантильная реакция на окружение, воспроизведение детства во взрослом.

При взаимодействии двух людей обида одного обязательно дополняется чувством вины у другого, она апеллирует к его чувству вины. Если же другой не способен на переживание вины, обида становится бесполезной, нефункциональной.

Познание эмоции обиды, таким образом, предусматривает выделение наших ожиданий, понимание их происхождения, фиксацию информации о реальном поведении другого и, наконец, восприятие рассогласования ожиданий и реальности. Тот, кто может это сделать, познает сущность своей обиды. Обида включает умственную агрессию, и это не может не истощать нашу нервную систему.

**Вина.** Внешне вина не имеет особых признаков в экспрессии, жестах и выражении лица. Если в обиде человек еще может как-то справиться со своей эмоцией, изменить ожидания, скорректировав их в направлении реальности, приняв другого таким, каков он есть, наконец, простив его, то чувство вины не может быть изменено этими актами души.

**Страх.** Любая эмоция, в особенности страх, имеет как охранительные, так и регулятивные функции. Страх порождается прогностической способностью ума. Основная функция ума — ориентировка и предвидение. «Здесь и теперь» связано с тем, что было и что будет. Предвидение приятного создает радость, которая превращается в мотивацию. Предвидение страдания создает страх, который может перерасти в бегство. Если же бегство или другие защитные действия неэффективны, то приближение этого будущего стимулирует страх, усиливает его.

Способность предвидения основывается на символизации наших переживаний в прошлом опыте. Неприятная эмоция, пережитая в связи с каким-либо воспринимаемым признаком, знаком, постепенно превращает носителей этих признаков в ключевые объекты, вызывающие определенные переживания и действия. Эти объекты становятся символами переживаний, символами эмоций. Если эти эмоции неприятны, то страх неминуем.

*Источниками страха являются:*

— предвидение страдания, против которого неэффективна имеющаяся защита;

— осознание того, что первичные средства защиты неэффективны, ведет к возникновению страха даже в отсутствие угрозы, к потере контроля и дезинтеграции поведения;

— «заражение» страхом эмпатическим путем: когда боятся твои близкие или значимые другие или боятся многие, то страх возникает, хотя его не было у тебя лично;

— предвидение потери радости и наслаждения.

Размышления над собственным страхом требуют понимания природы страдания. Виды страдания многообразны, и соответственно существует много видов страха:

— страх, что будет больно, обидно, стыдно, завидно;

— страх, что будет ущемлена гордость, что тебя перестанут любить;

— страх смерти, потери положения, престижа;

— страх, что твои желания будут заблокированы недостатком способностей или случайностью.

Обычно человек редко правильно понимает источник своего страха. Например, студент боится экзамена, хотя материал знает хорошо. Такой страх кажется иррациональным, если не принимать во внимание, что этот страх вызван ситуацией оценивания, которая зародилась у этого человека еще в детстве.

Эмоция страха лежит в основе такой индивидуальной психологической особенности, как тревожность, проявляющаяся «в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения». Однако не надо смешивать понятия «тревога» и «тревожность». Тревога — это эпизодическое проявление беспокойства и волнения. Физиологи-

ческими признаками тревоги являются учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах.

Как правило, высокотревожные люди имеют низкую самооценку, страдают от мышечных зажимов, не удовлетворены собой и своими действиями. Таким людям необходимо заниматься самовоспитанием, которое можно начать с изучения и применения на практике восьми способов изменения самооценки, предложенных Л. Бассет (1997).

### Способы изменения самооценки

Содержание	Пути выполнения
Постарайтесь более позитивно относиться к жизни	Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное
Относитесь к людям так, как они того заслуживают	Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а достоинства
Относитесь к себе с уважением	Составьте список своих достоинств. Убедите себя в том, что вы имеете таковые
Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе	Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да — то не откладывайте
Начинайте принимать решение самостоятельно	Помните, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые вами решения вы всегда можете оправдать и обосновать
Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние	Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи. Имейте и любите свои «слабости»
Начинайте рисковать	Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика
Обретите веру: в человека, в обстоятельства и т.д.	Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных вопросов. Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите

*Гнев.* Так или иначе, но каждый из нас испытывает порой недовольство или гнев. Гнев — хорошая эмоция. Но, не найдя выхода, он остается внутри человека, на уровне тела, и, как правило, трансформируется в болезнь или иные нарушения работы организма. Гнев возникает по той же причине, что и недовольство собой. Когда мы злимся, не чувствуя себя при этом вправе открыто выразить свои чувст-

ва, слова ярости застревают у нас в горле. Гнев не покидает нашего тела, и следствием этого является обида, горечь, депрессия. Поэтому неплохо было бы научиться управлять своим чувством в момент его возникновения.

Существует несколько разновидностей позитивного подхода к гневу. Один из лучших — открыто заявить человеку, на которого вы сердитесь, о своем отношении к нему. Вы можете сказать: «Я сердит на тебя, потому что...» Второй хороший способ избавления от гнева — это разговор с отражением в зеркале.

Существуют и другие способы выражения гнева:

- громко спеть любимую песню;
- можно поколотить боксерскую грушу;
- попрыгать через скакалку;
- полить цветы;
- быстрыми движениями стереть что-нибудь с доски;
- можно сделать зарядку, поплавать, пробежать несколько кругов вокруг квартала;
- переставить в квартире мебель;
- можно изобразить свои чувства на бумаге, причем левой рукой, если вы правша;
- быстрыми движениями нарисовать обидчика, а затем зачиркать его.

Творческий, созидательный процесс — естественный путь высвобождения эмоций.

Уделять внимание чувствам — занятие непривычное в повседневной жизни. Вероятно, влияет воспитание (с самого детства родителями, а затем учителями накладывається табу — запрет на открытое выражение чувств и эмоций ребенком) и обучение в школе, где больше времени уделяется мышлению. Вот почему впоследствии нам легче говорить о том, что думаем, чем о том, что чувствуем. В нашем обществе не принято открыто радоваться, не говоря уже о негативных чувствах, от которых вообще стремятся быстрее избавиться и забыть про них. В случае, когда негативные эмоции не осознаются и подавляются, именно они управляют нашим поведением. И наоборот, осознание негативных эмоций и чувств ведет к успешному преодолению затруднений и большему пониманию себя.

Долгое время миф об идеальном педагоге, который никогда не сердится, «не выходит из себя», всегда служит примером, препятствовал осознанию учителем своих негативных чувств, что привело к определенным последствиям: деформации личности педагога.

Выход видится не только в признании присущих нам чувств, но и в умении работать с ними. Как поступать с теми чувствами, которые причиняют страдания? С обидой, злостью, страхом, тревогой? Один из способов — научиться понимать и выражать их.

В частности, Р. Ассаджиоли предлагает упражнение, которое позволит приобрести некоторый опыт психологической самопомощи:

1. Возьмите цветные карандаши или фломастеры. Прежде чем приступить к рисунку, позвольте себе на несколько секунд расслабиться, успокоиться.

2. Теперь пусть рука начнет рисовать. Позвольте руке рисовать все, что заблагорассудится, абстрактное и конкретное. Качество рисунка значения не имеет. И пусть рука движется как хочет — плавно или отрывисто, медленно или быстро.

3. Когда вы почувствуете, что закончили рисунок, изучите его. Действительно ли он закончен или чего-то недостает? Если да, то добавьте все, что хотите.

4. Примите свой рисунок как человека, прибывшего из далекой страны, обычаи которой сильно отличаются от наших. Вместо того чтобы оценивать рисунок, прислушайтесь к тому, что он рассказывает.

5. Проанализируйте свой рисунок и ответьте на вопросы:

а) в какой манере выполнен рисунок (по-детски, нервно, механически и т.д.);

б) как использован цвет (цветной или нет, яркий или пастельный, в светлых или темных тонах);

в) как использовано пространство (не хватило места, осталось незаполненным или использовано беспорядочно);

г) статичный или динамичный рисунок (есть ли движение, плавное оно или отрывистое, сдержанное или стремительное);

д) каково взаимоотношение между элементами (противостоят друг другу, теснятся, нарисованы вместе, отдельно);

е) каково общее настроение (мрачное, напряженное и т.д.).

Данное упражнение помогает лучшему пониманию и художественному выражению чувств.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ «ВЫГОРАНИЕ» ПЕДАГОГА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА**

«Профессиональное "выгорание" — это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая в себя психофизиологические и поведенческие компоненты» (Гринберг Д., 2002). По мнению Д. Гринберга, «выгорание» может характеризоваться эмоциональным, физическим и когнитивным истощением и проявляться следующими симптомами: ухудшением чувства юмора, учащением жалоб на здоровье, изменением продуктивности работы, снижением самооценки и др.

Любая профессия, связанная с общением с людьми, требует особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Профессии педагога ДОа является еще более сложными, поскольку в процессе работы взаимодействуют и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Причем иногда общение со всеми этими категориями людей происходит одновременно, и специалист испытывает на себе трехкратное перекрестное воздействие со стороны. Даже если конкретная встреча, разговор, мероприятие заканчивается, казалось бы, безболезненно, с положительным результатом, через какое-то время «копилка» эмоций специалиста окажется переполненной и любое взаимодействие в системе «человек—человек» будет воспри-

ниматься им как нежелательное и травмирующее.

Синдром профессионального «выгорания» — не медицинский диагноз, и все не означает, что такое состояние присуще каждому человеку на определенном этапе его жизни, карьеры. Однако можно назвать ряд специальностей, обладатели которых в большей степени, чем другие, подвержены риску профессионального «выгорания», поскольку используют в работе с людьми ресурсы своей психики. Профессии педагога и психолога относятся именно к этой категории.

Современное общество предъявляет высокие требования к система образования. Педагоги ДО, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены беспрестанно повышать уровень профессиональной компетентности, что, в свою очередь, уже ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Напряженные ситуации на работе (трудности взаимодействия с обучающимися на занятиях, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками) приводят к истощению эмоциональных ресурсов педагога.

Исследования Н. А. Аминовой, Федоренко Л. Г. (2003) доказали, что через 20 лет у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональной «сгорание», а к 40 годам «сгорают» все учителя. Кроме того, даже у начинающих педагогов показатель степени социальной адаптации оказался ниже, чем у пациентов с неврозами, что в поведении проявляется в несдержанности, грубости, неуверенности, тревожности. Так, низкий уровень оплаты труда вынуждает многих педагогов брать на себя лишнюю педагогическую нагрузку. Ко всему этому представители данных профессий часто не испытывают удовлетворения от своей деятельности: им кажется, что несмотря на все усилия дети, с которыми они работают, недостаточно хорошо владеют необходимым материалом.

Конечно, неудовлетворенность работой может быть вызвана низкой оплатой труда, однако, по мнению Д. Гринберга (2002), высокая оплата и хорошие условия труда еще не являются гарантом удовлетворенности работой, поскольку существуют еще и мотивационные факторы. К ним относятся степень сложности заданий, объем работы, которая будет положительно оценена по окончании, и др.

Перегрузки на работе не могут не сказаться и на личной жизни специалистов, а ведь среди педагогических работников в образовании подавляющее большинство — женщины. Воспитание собственных детей порой уходит на задний план, что является причиной формирования чувства вины, собственной некомпетентности в вопросах воспитания, апатии или, напротив, раздражения и агрессии, направленной на себя либо на окружающих. Таким образом, следствием профессионального «выгорания» могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и в первую очередь — с детьми.

Профессиональное «выгорание» педагога ДО, его эмоциональное опустошение не может не сказаться и на его деятельности в учреждении, поскольку атмосфера равнодушия и напряжения, привнесенная педагогом ДО, негативно влияет на детей, их мотивацию к обучению и отношению к педагогу.

Д. Гринберг приводит советы эксперта, которые помогут педагогу справиться с состоянием эмоционального опустошения, вернуться к эффективному взаимодействию с окружающими. Так, он предлагает сделать следующее:

1. Составить список реальных и абстрактных причин, побуждающих вас

работать. Определить мотивацию, ценность и значение работы.

2. Перечислить то, чем вам нравится заниматься, в убывающей последовательности. Вспомнить, когда вы занимались этим в последний раз.

3. Регулярно встречаться с друзьями и сотрудниками — это ваша «группа поддержки».

4. Начать заботиться о физическом здоровье: делать зарядку, правильно питаться, бороться с вредными привычками.

5. Начать заботиться о психическом здоровье: использовать тренинги релаксации, ведения переговоров, ассертивности и др.

6. Делать каждый день что-либо легкомысленное: кататься на коньках, прыгать через скакалку, пускать мыльные пузыри.

Поскольку синдром выгорания зачастую возникает вследствие появления прессовых состояний, педагогов необходимо обучать навыкам отреагирования негативных эмоций (гнева, раздражения и др.), умения справиться с критикой. Для этого рекомендуется делать специальные упражнения по саморегуляции. По мнению Л. Г. Федоренко (2003), педагогу, чтобы не оказывать пагубного влияния на тех, с кем он общается (прежде всего на детей и их родителей), следует разобраться с собой, со своими эмоциональными проблемами, найти выход из стрессовой ситуации, то есть начать с себя.

## ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС

Профессия педагога ДО сопряжена с большим количеством стрессов. Стрессовые ситуации могут возникнуть в любое время в общении с детьми, администрацией, родителями, представителями различных организаций.

Так что же такое стресс? Г. Селье (1979) определял стресс как уровень изношенности нашего организма, и, как многие другие исследователи, связывал его с напряжением. Как правило, стресс — это состояние организма, вызванное длительным действием процесса повышенного возбуждения. Психологический словарь (1998, с. 371) дает такое определение данного понятия: «Состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных и трудных условиях, как в повседневной жизни, так и в особых обстоятельствах». Это психическое или физическое напряжение, вызванное физическими, эмоциональными, социальными, экономическими или профессиональными обстоятельствами, событиями или опытом, с которым сложно справиться и сложно его переносить.

По мнению Д. Гринберга (2004), причиной стресса является стрессор, или стимул, который может «запустить» в действие реакцию борьбы или бегства. Стрессором может оказаться как эмоциональное состояние (гнев, страх), так и внешние факторы (запахи, шум). Специалисты считают, что большая часть стрессоров связана не с производственной деятельностью человека, а с его обыденной жизнью. Однако люди зачастую приносят свои проблемы на работу, где, в свою очередь, прибавляются факторы профессиональной деятельности (Сергаев С. И., 2002).

Г. Деслер (1997) выделяет два основных источника производственного стресс-

са: факторы окружающей среды (педагогическая нагрузка, безопасность, количество обучающихся) и персональные факторы (работоспособность, терпение, здоровье). Не независимо от того, что же явилось источником стресса, в результате послестрессовых нарушений нервной деятельности могут возникнуть многие заболевания: инфаркт, инсульт, психические болезни и др. Конечно, воздействие одного и того же стрессора может оказаться различным в разных ситуациях и на разных людей.

Стрессогенность различных событий определяется их предсказуемостью (непредсказуемостью) и возможностью (невозможностью) контролировать ситуацию. Однако важны не сами события, а то, насколько они стронули нас.

По шкале стрессогенности событий наибольший стресс вызывают такие жизненные события, как смерть супруга(и), развод, тяжелая травма или болезнь, вступление в брак, увольнение с работы и др. А шкала повседневных проблем, называемых стресс, представляет собой перечень таких событий, как ухудшение здоровья одного из членов семьи, повышение цен на товары, домашние хлопоты и др.

Специалисты считают, что люди, которые получают поддержку от социального окружения (друзей, семьи), переживают любой стресс с меньшими потерями.

А лица, состоящие в полноценном браке и других социальных взаимоотношениях, обладают большей сопротивляемостью болезням по сравнению с теми, кто разведен или одинок. Педагоги, имеющие хотя бы одного друга среди коллег, также менее подвержены стрессу (Fontana D., 1995).

Однако стресс не всегда является вредным для человека. Некоторые стрессовые ситуации играют положительную роль в нашей жизни. Порой они вносят необычные яркие краски в серые будни нашего существования. Преодолевая стрессовые ситуации, мы чувствуем себя на высоте, с гордостью рассказываем своим друзьям и коллегам, например, о приобретенном опыте поведения в экстремальных ситуациях. Иногда, находясь под влиянием стресса, люди пересматривают свои убеждения, жизненные позиции, меняют взгляды на происходящие события и отношения к близкому окружению, что может способствовать дальнейшему личностному росту или обеспечению жизненной безопасности. Стрессы — это неотъемлемая часть нашей жизни, и их не всегда удается избежать. Поэтому наряду с проведением профилактических мер по предотвращению стресса стоит научиться справляться с собой в ситуациях, которые неизбежны.

## **ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА. УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ**

Для профилактики стрессовых ситуаций С. И. Сергаев предлагает следующие способы:

1. Действия самих сотрудников: создавать приятные отношения со всеми коллегами, устанавливать реалистические сроки для исполнения важных проектов, ежедневно находить время, чтобы расслабиться, иногда ходить пешком, не откладывая работу с неприятными проблемами, «не откусывать больше, чем



можно съесть», и др.

2. Мероприятия работодателя для сотрудников: выявление факторов риска и отклонений здоровья, внедрение программы физических упражнений, проведение социальных и культурных мероприятий и др.

3. Меры по совершенствованию управления организацией (создание сотрудникам, испытывающим стресс, определенной обстановки на рабочем месте): исследование причин возникновения стресса, изменение служебных обязанностей сотрудника, проведение обучения, установление гибкого графика, улучшение условий труда и др.

Можно предложить педагогам ДО следующие пять советов по управлению стрессом.

**Совет первый.** В любой экстремальной ситуации научитесь решать, что вы можете сделать, а что просто не в ваших силах или компетенции. Научитесь смеяться над собой в тех ситуациях, где вы допустили небольшую оплошность. Чувство юмора всегда помогает снизить напряжение. А умение посмеяться над собой безо всякого смущения свойственно людям, которые умеют ценить себя и которые свободны от внутреннего конфликта. Конечно, они стараются изменить вещи в желаемом направлении, если это возможно, но в то же время они способны быть гибкими.

**Совет второй.** Учитесь наблюдать за собой и осознавать, почему определенные события вызывают в нас напряжение, печалют или раздражают. Попробуйте составить список подобных ситуаций. Например: одна из групп с ее отвратительным поведением вызывает во мне гнев... Коломина Настя, когда не может выполнить элементарное упражнение 5 минут, выводит меня из терпения...»

Конечно, мы не обладаем такой кнопкой, нажатием которой нелюбимая группа или Коломина Настя «запускают» гнев или наше нетерпение. Реакция на события целиком и полностью зависят только от нас. Группа действительно может шуметь на занятии, но только мы можем решить, как реагировать на это: гневом или умением держать себя в руках. Каждый педагог может заранее смоделировать такую ответную реакцию на возможное, предполагаемое стрессовое воздействие, что, безусловно, облегчит его жизнь.

**Совет третий.** Иногда люди принимают слова и действия других на свой счет, хотя для этого нет никаких веских оснований. Группа ведет себя так, потому что это вошло у них в привычку, потому что УДО - это не школа и т.д., а не потому, что они не уважают педагога. Будьте более реалистичны, и прежде чем обидеться или рассердиться на кого-то, разберитесь, действительно ли люди хотели обидеть вас.

**Совет четвертый.** В стрессовых ситуациях старайтесь сконцентрировать свое внимание на проблеме, а не «застрывать» на собственных отрицательных эмоциях. Попробуйте найти альтернативные способы реагирования и выберите из них то, что считаете более приемлемым.

**Совет пятый.** Занимайтесь профилактикой стрессовых состояний: читайте книги, выполняйте простые релаксационные упражнения. А если вы находитесь в состоянии стресса, то не копите отрицательные эмоции, поделитесь проблемами с коллегами, с близкими людьми.

А вот рекомендации М. Беркли-Ален (1997, с. 193—194):

1. Увеличьте на полчаса свой обеденный перерыв (естественно, с разрешения начальника).
2. Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане).
3. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.
4. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.
5. Позвольте себе полдня провести за «ничегонеделанием».
6. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.
7. В выходной позвольте себе подольше поспать.
8. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.
9. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.

Специалисты рекомендуют для снятия эмоционального напряжения стремиться к снижению мышечного напряжения. Так, Г. С. Беляев, В. С. Лобзин, И. А. Копылова (1997) отмечают, что мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой и мышечное напряжение является внешним проявлением неприятных эмоций (страха, гнева и др.). Соответственно, расслабление мышц — это внешний показатель положительных эмоций, состояния общего покоя, уравновешенности, удовлетворенности.

Расслабление мышц (релаксация) имеет двойное физиологическое значение, так как является как самостоятельным фактором снижения эмоциональной напряженности, так и вспомогательным фактором подготовки условий для переходного состояния от бодрствования ко сну. Для того чтобы перейти в состояние физического и душевного покоя, достаточно регулярно выполнять упражнения для кистей рук и мышц лица (маски релаксации). Надо отметить, что такие упражнения не отнимают много времени и, как правило, нравятся педагогам.

Чтобы релаксационные упражнения были более эффективными, следует выполнять три основных правила:

1. Перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.
2. Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление — быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.
3. Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление — на выдохе.

Таким образом, алгоритм релаксации мышц может быть следующим

- вдох — медленное напряжение мышц;
- небольшая задержка дыхания — максимальный уровень напряжения;
- выдох — расслабление мышцы или группы мышц.

### Маски релаксации для мышц лица

1. Маска удивления. И. П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом по степенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.

2. Маска гнева. И. П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно на-

хмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно, держать дыхание не более чем на секунду, с выдохом опустить брови.

3. Маска поцелуя. И. П.: стоя, сидя, лежа. Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы («куриная гузка» или амбушюр трубочкой). Довести это усилие до предела. Зафиксировать усилие, на секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить круговую мышцу рта.

4. Маска смеха. И. П.: стоя или сидя. Попеременно сжимать и разжимать зубы, сжимать постепенно, разжимать резко, давая нижней челюсти чуть отвалиться. Чередовать вдохи и выдохи соответственно движениям жевательных мышц. Можно выполнять упражнение с жевательной резинкой.

И. П.: стоя, сидя или лежа. Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта — маска смеха, с выдохом — расслабить напряженные мышцы.

5. Маска недовольства. И. П.: стоя, сидя, лежа. С вдохом — энергично, но постепенно сжать губы, поджать мышцы подбородка и опустить углы рта — с выдохом — расслабить мышцы лица.

#### Упражнение для круговых мышц глаз.

□ И. П.: голова на подушке или на спинке кресла. Сидя или лежа, с медленным вдохом мягко опускать веки, постепенно наращивать напряжение главным образом за счет круговых движений глаз. Прикрыв веками глаза, начать их жмурить как можно сильнее. После максимального зажмуривания — секундная задержка дыхания, после чего со свободным выдохом опустить веки.

□ И. П.: сидя или стоя. Приложить язык к корням верхних зубов (в положении звука «т», «д»). Постепенно, одновременно со вдохом, упираться кончиком в верхние зубы. Затем краткая задержка дыхания. Одновременно зафиксировать напряжение. Свободный выдох через рот. При таком выдохе расслабленный язык станет немного вибрировать.

Каждое упражнение выполняется по нескольку раз.

Можно порекомендовать педагогам ДО следующие упражнения:

#### «Путешествие в прошлое»

Вспомните тот период времени, когда вы были совершенно спокойны, расслаблены, ощущали гармонию с самим собой и с окружающими.

Вспомните все в мельчайших подробностях.

Например, речь может идти о путешествии на море, о походе в горы, об экскурсии.

Вспомните ваши ощущения относительно всех каналов восприятия информации: визуальный (что вы видите), аудиальный (какие звуки вам вспоминаются), кинестетический (что вы ощущаете).

Каждый раз при воспоминании у вас возникают соответствующие ощущения. Скажите себе: этот образ вызывает во мне состояние умиротворения, спокойствия, расслабленности.

Пусть путешествие в прошлое продолжается до тех пор, пока оно доставляет

вам удовольствие. Осуществляйте такие путешествия как можно чаще, когда вам нужно отдохнуть после серьезной травмирующей ситуации или перед трудным делом.

### Синдром Джелло

Это техника расслабления мышц.

Суть метода — последовательное расслабление всех мышц тела от пальцев ног до макушки. Представляйте себе, как при расслаблении из вашего тела постепенно уходит напряжение.

Для этого можно использовать визуальный образ вашего тела, собранного из воздушных шаров. Вы последовательно открываете клапаны и начинаете медленно выпускать воздух до тех пор, пока шары не превратятся в полоски. Сначала открывается клапан на ногах, затем на груди, на руках, на шее, на голове.

Полностью расслабившись, медленно и глубоко дышите животом, пока не появится ощущение умиротворенности и покоя.

Второй вариант. В состоянии расслабленности методично напрягайте и расслабляйте каждую группу мышц, концентрируя внимание сначала на напряжении, а затем на расслаблении мышц (соблюдение контрастности ощущений: напряжение — пауза — расслабление).

Можно записать на пленку приведенный ниже текст, чтобы делать под него упражнение.

Закройте глаза. Думайте о том, что все мышцы вашего тела расслабляются.

Сожмите кисти рук в кулаки — расслабьтесь.

Сожмите руки в локтевых суставах до полного напряжения — выпрямите руки и расслабьтесь.

Вытяните руки вдоль тела и расслабьте их.

Сведите лопатки — расслабьтесь.

Нахмурьте брови — расслабьте мышцы лица.

Крепко зажмурьтесь — расслабьте веки.

Плотно сожмите губы — расслабьтесь.

Отведите голову назад — наклоните голову вперед — расслабьте шею.

Выгните спину — расслабьтесь.

Втяните живот, напрягите его — расслабьтесь.

Напрягите ягодичные мышцы — расслабьтесь.

Согните ноги в коленях — расслабьте.

Подожмите пальцы ног — расслабьтесь.

При расслаблении следите за своим дыханием: оно должно быть глубоким и размеренным.

### Окоп Трумэна. Притча

Когда Трумэна спрашивали, как он смог сохранить свои жизненные силы, он отвечал: «У меня есть окоп для ума».

Закройте глаза и расслабьтесь.

Представьте себя в каком-нибудь приятном для себя месте: в лесу, на море, в саду, в горах. Создайте яркую картину этого образа: в цвете, звуках, запахах, ощущениях.

Теперь это будет ваше особое местечко. При желании необходимо просто закрыть глаза и уединиться в вашем убежище.

### Горячий воздушный шар

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1.

Постепенно полностью расслабьтесь.

Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу.

Рассмотрите эту картину как можно подробнее.

Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара.

Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.

Существуют способы снятия нервно-психического напряжения, связанные с 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, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Рассмотрим их.

○ 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.

○ Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

○ Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

– глубоко выдохните;

– задержите дыхание так долго, как сможете;

– сделайте несколько глубоких вдохов;

– снова задержите дыхание.

### Способы, связанные с воздействием слова

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения. 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»).

- 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.

– Сформулируйте самоприказ.

– Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его слух.

- Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

– Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

– Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

– Мысленно повторите его несколько раз.

- Самоодобрение (самопоощрение)

Педагоги ДО 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.

Для снятия нервно-мышечного напряжения, кроме использования упражнений на релаксацию желательнее учитывать следующие рекомендации:

1. Даже в самой ужасной ситуации можно найти положительные моменты.
2. Пользуйтесь правилом Скарлетт О'Хара: «Я не стану волноваться сегодня. Я буду волноваться по этому поводу завтра».
3. Постарайтесь с сегодняшнего дня любить себя чуть больше, чем раньше.
4. Даже в самом плохом расположении духа постарайтесь устроить себе маленький праздник, и душевная разрядка наверняка наступит.
5. Не впадайте в неподвижность, если попали в беду: не сидите у окна, двигайтесь, рассказывайте окружающим о случившемся. В одиночку победить стресс трудно!
6. Алкоголь — не лучший способ расслабиться. Он лишь на время помогает избавиться от мрачных мыслей (Съедин С. И., 2002).

Кроме того, каждый из нас может найти собственные рецепты, которые будут подходить только ему и никому больше. Наверное, стоит положиться на интуицию, попробовать поэкспериментировать и изобрести такое «лекарство». Конечно, оно тоже не будет идеальным и универсальным, но даже если оно поможет хоть несколько раз, это сделает каждого из нас немного счастливее.

### Список рекомендуемой литературы.

1. Анохин П. К. Эмоции // Психология эмоций. Тексты. М., 1984. С. 172—177.
2. Беляев Г. С, Лобзин В. С, Копылов И. А. Психогигиеническая саморегуляция. Л., 1997.
3. Волконский С. М. Выразительный человек. СПб., 1913.
4. Гиппиус С. В. Гимнастика чувств. М., 1967.
5. Глептман Г. Основы психологии. СПб., 2001.
6. Гринберг Д. Управление стрессом. СПб., 2002.
7. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. М., 1996.
8. Дружинин В. Е. Психология эмоций, чувств, воли. М., 2003.
9. Лютова Е. К., Моница Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб., 2000.
10. Лютова Е. К., Моница Г. Б. Коммуникативный тренинг. Педагоги, психологи, родители. СПб., 2007.
11. Рейнолдз С. Настроение — отличное, или Как стать счастливым за восемь минут. СПб., 1997.
12. Развитие профессиональной компетентности педагогов: программы и конспекты занятий с педагогами/ авт.-сост. М.И. Чумакова, З.В. Смирнова .- Волгоград: Учитель, 2008.
13. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: 1979.
14. Станиславский К.С. Работа актера над собой. М., 1999.
15. Съедин С.И. Некоторые пути преодоления негативного влияния стрессовых ситуаций на состояние психологического здоровья/ Мир психологии № 4, 2002.
16. Федоренко Л. Г. Психологическое здоровье в условиях школы. СПб., 2003
17. Филина С. "О «Синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы" / Школьный психолог, № 36/2003.