

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 31 «СВЕТЛАНА» ГОРОДА СМОЛЕНСКА  
(МБДОУ «Детский сад № 31 «Светлана»)

---

РАССМОТРЕНА:

На Педагогическом совете МБДОУ  
«Детский сад № 31 «Светлана»  
Протокол № 1 от 24.08.2021 г

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом и.о. заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 31  
«Светлана»  
№ 88-ОД от 31.08.2021 г



М.А. Яковлева

**Семинар практикум с воспитателями  
«Профилактика синдрома профессионального выгорания»**

составитель и ответственный за реализацию  
программы педагог-психолог Грекова А.В.

Смоленск

## **Программа работы с воспитателями «Профилактика синдрома профессионального выгорания»**

**Цель программы:** формирование умений и навыков по сохранению и укреплению эмоционального состояния воспитателей через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

### **Задачи программы**

- познакомить воспитателей с понятием «синдрома профессионального выгорания», его причинами, стадиями, способами профилактики;
- обучить способам психической саморегуляции;
- снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
- сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

### **Ожидаемые результаты.**

- овладение умениями и навыками психической саморегуляции (анкеты-отзывы; наблюдение; групповое интервью).
- снижение уровня психического выгорания (Опросник психического выгорания).
- улучшение настроения и самочувствия (анкеты-отзывы модифицированная методика САН в форме протокола «Успешность занятия» до и после каждого тренинга, наблюдение).

### **Способы и средства проверки ожидаемых результатов**

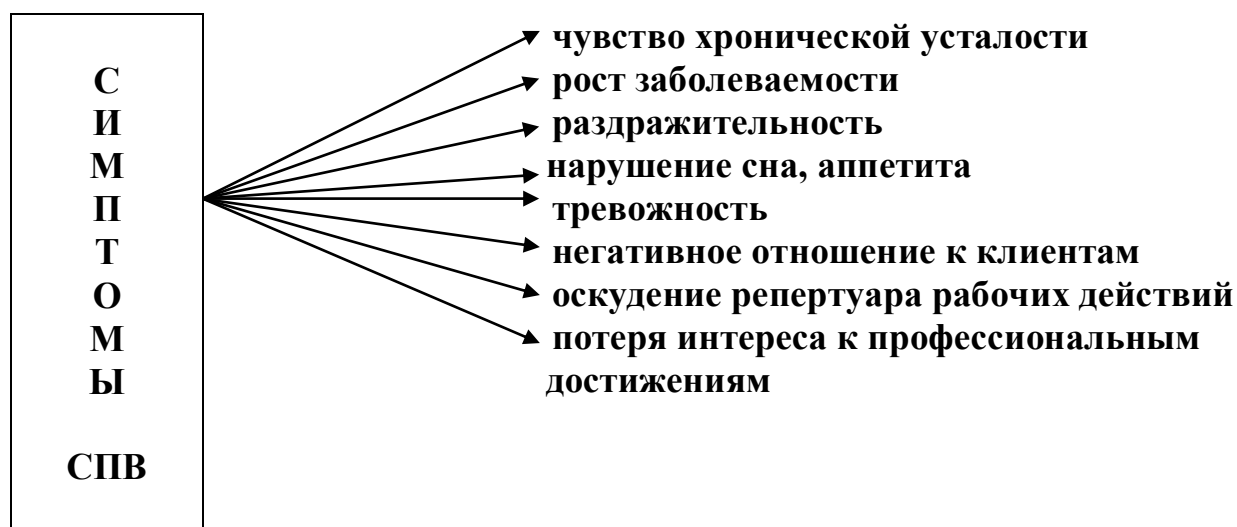
- диагностика уровня психического выгорания ( «Опросник психического выгорания педагогов и воспитателей»);
- диагностика уровня эмоционального напряжения (модифицированная методика САН в форме протокола «Успешность занятия» до и после каждого тренинга);
- групповое интервью.

# **День 1. Практико-ориентированный семинар «Профилактика синдрома профессионального выгорания – проблема современности».**

## Вводная часть.

**Римский император Диоклетиан после 20 лет успешного расширения империи, подавления восстаний и окультуривания варваров плюнул на все и уехал в деревню – выращивать капусту, как утверждали злые языки. Последующие 16 с лишним столетий неблагодарные потомки считали древнего римлянина заурядным сумасшедшим, и только недавно психиатры поставили ему точный диагноз – император сгорел на работе.**

Синдром профессионального выгорания – это состояние психического, эмоционального и физического изнеможения, проявляющееся в профессиях группы «человек – человек». СПВ – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслак назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие». [23]



## **Причины возникновения синдрома профессионального выгорания.**

1. Длительная нагрузка на основные анализаторы (слух, зрение и т.д.), концентрация внимания, память, большой объем информации, соучастие эмоций и интеллекта и как следствие нервно – психическое и физическое напряжение.

2. Этика общения (рамки общения). Человек не выбирает себе тех, с кем он взаимодействует. По этическим соображениям эмоциональная «разрядка» невозможна. Накапливание отрицательных эмоций ведет к истощению эмоционально – этических и личностных ресурсов.

### **Профилактика и психологическая помощь.**

#### **1. Физическая и психологическая направленность:**

- освоение разных способов снятия напряжения и различных способов саморегуляции (психическая саморегуляция)

#### **2. Формация и стереотипизация:**

- развитие творческого подхода к деятельности;  
- креативность (нестандартный подход к делу стандартному);  
- восстановление смысла работы (получение обратной связи о своей деятельности)

#### **3. Умение общаться с людьми:**

- взаимодействие и взаимообмен (тренинг эффективного взаимодействия);

#### **4. Получение энергии и пространства от природы.**

### Основная часть.

#### **Упражнение 1. «Принятие правил групповой работы»**

(звучит тихая инструментальная музыка).

Участники садятся в кресла по кругу.

#### **Инструкция.**

После того как мы познакомились, приступим к обсуждению основных правил групповой работы. Я буду предлагать правила, вы можете их дополнить или изменить.

#### **Правила групповой работы.**

1. Обращаться друг к другу по имени.
2. Принимать себя и других такими, какие они есть.
3. Быть искренним.
4. Избегать оценок друг друга.
5. Все, что делается в группе, делается на добровольных началах.
6. Активное участие в происходящем.
7. Уважение говорящего.
8. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.
9. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
10. Общение по принципу «здесь и сейчас».

#### **Комментарии для тренера.**

После обсуждения правила групповой работы принимаются.

Участники должны осознавать, что это не формальные правила, а нормы, которые значительно сокращают потери времени, позволяют продуктивно работать над собой и помогают достичь главной цели тренинга.

## **Упражнение 2. «Самооценка физического и психологического состояния» (модифицированная методика САН).**

### **Инструкция.**

Рассмотрите протокол занятия. Он состоит из двух частей «Начало занятия» и «Конец занятия». (см. приложение 3)

Отмечайте в 1-ой части «Начало занятия» особенности своего состояния по указанным критериям, используя 3-х бальную систему (3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл – низкий уровень).

### **Комментарии для тренера.**

Ведущему следует заранее позаботиться о протоколах, подставках и ручках. Важно, чтобы протоколы были напечатаны крупным шрифтом. Часто заполнение протокола в самом начале тренинга вызывает трудности, поэтому необходимо уделить достаточно времени на объяснение.

## **Упражнение 3. «Ловец блага»**

(звучит тихая инструментальная музыка)

### **Инструкция.**

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

### **Комментарии для ведущего.**

Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага».

## **Заключительная часть «Рефлексия»**

**Цель:** усилить позитивное эмоциональное состояние, создать условия для поддержания этого состояния вне занятий.

## **Упражнение 1 «Самооценка физического и психологического состояния»**

## **Упражнение 2 «Расскажи о своем состоянии»**

## **Упражнение 3 «Итоги занятия»**

**Комментарии для ведущего.**

Ведущий отвечает на все вопросы, которые задают участники. Подводит общие итоги дня, решает вместе с участниками организационные вопросы следующего занятия.

#### **Упражнение 4 «Аплодисменты» (ритуал прощания).**

##### **Инструкция.**

Ведущий начинает хлопать в ладоши и подходит к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

##### **Комментарий для ведущего.**

Это упражнение поднимает настроение порой до полного восторга, и хорошо завершает занятие в эмоциональном плане.

### **День 2 Тренинг саморегуляции.**

**Цель:** создать условия для овладения участниками способами психической саморегуляции, для восстановления их внутренних ресурсов, осознания своих проблем и способов их преодоления, установления нервно-психического равновесия.

#### **Вводная часть.**

##### **Упражнение 1. Рефлексия прошлого занятия.**

**Упражнение 2. «Самооценка физического и психологического состояния»** (модифицированная методика САН).

##### **Инструкция.**

Рассмотрите протокол занятия. Он состоит из двух частей «Начало занятия» и «Конец занятия». (см. приложение 3)

Отмечайте в 1-ой части «Начало занятия» особенности своего состояния по указанным критериям, используя 3-х бальную систему (3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл – низкий уровень).

##### **Комментарии для тренера.**

Ведущему следует заранее позаботиться о протоколах, подставках и ручках. Важно, чтобы протоколы были напечатаны крупным шрифтом. Часто заполнение протокола в самом начале тренинга вызывает трудности, поэтому необходимо уделить достаточно времени на объяснение.

##### **Упражнение 3 «Приветствие»**

##### **Упражнение 4. «Разгладим море».**

Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает

дискомфортное состояние за грудиной (давление, сжатие, жжение, пульсация).

Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала.

Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

### **Основная часть**

#### **Упражнение 1. «Ладони»**

Под музыку участники двигаются по залу в свободном порядке с завязанными глазами. Ладони держат перед собой. Если происходит встреча участников, по прикасаясь ладонями встретившиеся участники танцуют под музыку. Если кто-то захотел выйти из контакта, то кладет партнеру руку на плечо и уходит, продолжая игру и ища новой встречи.

#### **Упражнение 2. «Животные»**

Под музыку «В мире животных» участники двигаются по кругу, изображая различных животных. Один показывает, остальные за ним повторяют

#### **Упражнение 3. «Джаз тела»**

Под музыку участники танцуют следующий танец. Сначала танцует только голова, остальные части тела без движения. Затем только плечи, то вместе, то попеременно, то вперед, то назад. Затем – локти, кисти. Бедро, колени, стопы. После такой тренировки, постепенно подключаются все части тела, начиная с головы и заканчивая стопами.

#### **Упражнение 4. «Почешем спинку»**

Под музыку участники двигаются по кругу делают впереди идущему массаж.

#### **Упражнение 5. Диафрагмальное дыхание (дыхание животом)**

Участники располагаются в креслах лежа.

Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Естественная функция дыхания сама по себе не требует улучшений. Диафрагмальное дыхание призвано освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек.

Дыхание связано с состоянием тела: при расслабленности и покое дыхание свободное; при сильном возбуждении дыхание быстрое, интенсивное. При состоянии напряжения дыхание становится поверхностным. Глубокое дыхание успокаивает тело. [3]

#### **Инструкция.**

Лягте так, чтобы найти удобное положение для головы и туловища. Одну руку положите на живот. Вдохните воздух через нос и «опустите» его в

живот. Живот при этом надувается. Задержите дыхание. Затем медленно выдыхайте через нос, втягивая живот. При полном выдохе живот должен стать плоским.

### **Упражнение 6. «Шарик».**

Одна из особенностей нашего состояния в стрессовой ситуации — это напряжение всех мышц. Но напряженные мышцы не способствуют выходу из отрицательной ситуации, еще сильнее замыкая нас в ней. Вот почему следует усвоить прямо противоположную реакцию: расслаблять мышцы во всех тех случаях, когда возникает дискомфорт или стресс.

Расслабление мышц делает практически невозможным обычное протекание стрессовой ситуации, поскольку вы уже не сможете реагировать в этой ситуации так, как прежде.

Как же достичь расслабления? Вы наверняка знакомы с различными формами аутотренинга и имеете представление о расслаблении. Я хочу вам предложить упражнение, которое позволит быстро достичь этого состояния тем, кто уже знаком с основами расслабления.

Представьте себя в какой-либо конфликтной ситуации, отметьте, как напряглись ваши мышцы. Вообразите себя туго надутым воздушным шариком. А теперь развяжите веревочку и представьте, как шарик спускается (на выдохе: с-с-с-с...).

Что вы теперь чувствуете? Повторим еще раз.

### **Заключительная часть «Рефлексия»**

**Цель:** усилить позитивное эмоциональное состояние, создать условия для поддержания этого состояния вне занятий.

### **Упражнение 1 «Самооценка физического и психологического состояния»**

### **Упражнение 2 «Расскажи о своем состоянии»**

### **Упражнение 3 «Итоги занятия»**

#### **Комментарии для ведущего.**

Ведущий отвечает на все вопросы, которые задают участники. Подводит общие итоги дня, решает вместе с участниками организационные вопросы следующего занятия.

### **Упражнение 4 «Аплодисменты» (ритуал прощания).**

#### **Инструкция.**

Ведущий начинает хлопать в ладоши и подходит к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

#### **Комментарий для ведущего.**



Это упражнение поднимает настроение порой до полного восторга, и хорошо завершает занятие в эмоциональном плане.

### **День 3. Тренинг саморегуляции.**

**Цель:** создать условия для овладения участниками способами психической саморегуляции, для восстановления их внутренних ресурсов, осознания своих проблем и способов их преодоления, установления нервно-психического равновесия.

#### **Вводная часть.**

##### **Упражнение 1. Рефлексия прошлого занятия.**

**Упражнение 2. «Самооценка физического и психологического состояния»** (модифицированная методика САН).

##### **Инструкция.**

Рассмотрите протокол занятия. Он состоит из двух частей «Начало занятия» и «Конец занятия». (см. приложение 3)

Отмечайте в 1-ой части «Начало занятия» особенности своего состояния по указанным критериям, используя 3-х бальную систему (3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл – низкий уровень).

##### **Комментарии для тренера.**

Ведущему следует заранее позаботиться о протоколах, подставках и ручках. Важно, чтобы протоколы были напечатаны крупным шрифтом. Часто заполнение протокола в самом начале тренинга вызывает трудности, поэтому необходимо уделить достаточно времени на объяснение.

##### **Упражнение 3 «Приветствие»**

Поздороваться друг с другом: плечом, коленом, локтем, ладонями, стопой, спиной

##### **Упражнение 4. «Передача энергии по кругу»**

#### **Основная часть.**

##### **Упражнение 1 . «Снятие агрессии»**

Сталкивание, перетягивание, толкание (плечами).

Участники встают в две шеренги лицом друг к другу, и выполняют упражнение.

##### **Упражнение 2 . «Снятие зажимов»**

- Закрутиться влево, вправо.
- А и Б опираются друг другу в ключицы, А отдает вес Б, а Б отжимает его.

- А сидит на коленях, руки подняты вверх ладонями наружу, Б давит сверху.
- А лежит на спине, ноги подняты вверх, Б пытается их раздвинуть.
- А сидит, ноги раздвинуты, Б сидит напротив и пытается своими ногами сдвинуть ноги А.

### **Упражнение № 3. «Мышечная релаксация»**

Участники располагаются в удобных креслах сенсорной комнаты.

Релаксация – это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению и нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом.

Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения. Умение расслабиться помогает приостановить ненужный расход энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности.

Расслабились мышцы – отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие. [5]

### **Инструкция.**

Сейчас мы будем использовать для мышечной релаксации 10 групп мышц по методике Джекобсона.

Важно запомнить, что наша главная задача на глубоком, медленном вдохе напрягать определенную группу мышц, затем задержать дыхание на 5 секунд. А на медленном выдохе максимально расслабить эти мышцы. Затем восстановить дыхание и в течение 30-ти секунд сосредоточить внимание на возникающее расслабление.

В таком режиме дыхания мы сейчас будем выполнять следующие упражнения:

<b>Группы мышц</b>	<b>Упражнения</b>
1. Кисти рук	1. Сжать кисти рук
2. Руки (кость, предплечье, плечо)	2. Попытаться дотянуться руками до противоположной стены, сильно растопырив пальцы
3. Шея и надплечье	3. Плечами дотянуться до мочек ушей
4. Мышцы спины	4. Свести лопатки и потянуть их немного вниз
5. Стопы	5. Попытаться дотянуться пальцами стоп до голени
6. Ноги	6. Встать на цыпочки и напрячь мышцы ног
7. Мышцы лба	7. Поднять брови высоко вверх
8. Мышцы носа, щек	8. Сморщить нос
9. Мышцы щек, шеи	9. Растянуть уголки губ («Улыбка

	Буратино»)
10. Мышцы губ	10.Вытянуть губы трубочкой

Все упражнения повторяются два раза. [2]

#### **Комментарии для ведущего.**

Ведущий, в процессе выполнения упражнений, помогает участникам сосредоточиться на ощущении расслабления и успокоения. После выполнения упражнений можно дать участникам следующую инструкцию: «Мысленно повторите следующие фразы: «Я хочу быть спокойным...», «Я успокаиваюсь...», «Я спокоен...», «Я буду спокойным...».

#### **Упражнение 4. «Расслабление»**

- Катание по кругу в расслабленной позе.
- Катание – эмбрион – катание.
- Звезда – эмбрион.
- Ползание на животе, руки на спине.
- Ползание на спине, руки на животе.
- Ходьба на ягодицах.

#### **Упражнение 5. Медитация «Зернышко».**

Сидя спокойно, в расслабленном состоянии, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшем мире, силе и счастье.

До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа — язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби, поверхностью.

Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием и силой, она находится в полной безопасности. Она там — глубоко в вас.

Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, — вы сами. Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности вы ни проходили, и что, если вы захотите, то можете научиться в любой момент припоминать, что эта частица есть внутри.

А теперь представьте конфликтную ситуацию, когда-либо бывшую в вашей жизни. Войдите в нее. Что вы чувствуете? Вспомните о вашей внутренней частице умиротворенности, счастья и силы. Увеличьте ее до размера вашего тела. Что вы теперь чувствуете?

#### **Заключительная часть «Рефлексия»**

**Цель:** усилить позитивное эмоциональное состояние, создать условия для поддержания этого состояния вне занятий.

**Упражнение 1 «Самооценка физического и психологического состояния»**

**Упражнение 2 «Расскажи о своем состоянии»**

**Упражнение 3 «Итоги занятия»**

**Комментарии для ведущего.**

Ведущий отвечает на все вопросы, которые задают участники. Подводит общие итоги дня, решает вместе с участниками организационные вопросы следующего занятия.

**Упражнение 4 «Аплодисменты» (ритуал прощания).**

**Инструкция.**

Ведущий начинает хлопать в ладоши и подходит к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

**Комментарий для ведущего.**

Это упражнение поднимает настроение порой до полного восторга, и хорошо завершает занятие в эмоциональном плане.

## **Дополнительные упражнения**

### **Упражнение 1. «Прошлое».**

Представьте, что вам повезло и вы проводите свой отпуск в Италии и беззаботно рассматриваете развалины древней Помпеи. День тихий и солнечный. Оглядываясь вокруг, вы видите свидетельства повседневной жизни прошлого: улицы, дворики, дома... Сотни лет тому назад здесь жили люди, работали, общались, создавали семьи.

Представьте, что в этом тихом месте вы увидели колонну, на которой начертана надпись: «Сегодня я преисполнен ужасом и гневом — ученик нагрубил мне». Обратите внимание, как вы себя чувствуете. Возможно, вы ощутите некоторое сочувствие и даже симпатию к написавшему, но практически останетесь спокойными.

Затем представьте себя этим человеком, вообразите, что проблема, начертанная на колонне, — ваша, и что с того времени, как все это случилось, прошло почти две тысячи лет. При этом обратите внимание на то, какие ощущения вызывает у вас эта проблема.

### **Упражнение 2. «Внутренний ребенок».**

Обычно в фрустрирующей ситуации включается наш «внутренний ребенок», и мы начинаем действовать исходя из этого эго-состояния. А как обычно действуют дети в ситуации, которая им не нравится? Топают ногами, кричат, обзываются, обижаются и плачут, стараются спрятаться или убежать. А мы? Правда, похоже? Это и естественно. Именно эго-состояние отвечает за наши чувства. И когда плохо нам, плохо и нашему «внутреннему ребенку». Сейчас, пожалуйста, представьте себя маленьким ребенком 4–5 лет. Внимательно рассмотрите, во что вы одеты, какие у вас волосы, какое выражение лица. Теперь подойдите к этому ребенку, угостите его чем-нибудь, приласкайте, возьмите на руки и скажите: «Я тебя очень люблю (ласковое имя) и всегда буду беречь и защищать». Посмотрите, как теперь выглядит ваш ребенок, прижмите его к себе.

Уменьшите ребенка до размеров горошины и положите в свое сердце. Посмотрите, как он там себя чувствует. А как себя чувствуете вы?

### **Упражнение 3. «Релаксационное дыхание»**

#### **Инструкция.**

Делаем вдох мелкими порциями. При этом ягодицы отводим назад, а колени слегка сгибаем, что позволяет энергии свободно протекать вдоль позвоночника. Задерживаем дыхание. Затем медленно выдыхаем, длительно произнося звук «а».

#### **Комментарии для ведущего.**

Очень важно, чтобы участники хорошо поняли инструкции по выполнению дыхательных упражнений. Поэтому стоит уделить достаточно времени на объяснение. Во время выполнения участниками дыхательных упражнений ведущий наблюдает и делает пояснения.

## Список использованной литературы

1. Авидон И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг [Текст] / И. Авидон, О. Гончукова. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.
2. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья [Текст]: методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2007. – 320 с.
3. Аралова М.А. Формирование коллектива ДОУ [Текст]: психологическое сопровождение. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 64 с.
4. Ахмедов Т. Практическая психотерапия: внушение, гипноз, медитация [Текст] / Таризл Ахметов. – М.: Торсинг, 2003. – 448 с.
5. Грачева В.Н. Телесно-ориентированный тренинг [Текст] / В.Н. Грачева. – СПб.: Речь, 2006. – 144 с.
6. Дунилова Р. Путь к вершине [Текст]: практико-ориентированный семинар для педагогов / Р. Дунилова, Л. Бобрикова, Т. Щепкова // Школьный психолог. – 2007. – № 11. – С. 38-41.
7. Иванов А.Н. Притчи и истории для тренера и консультанта [Текст] / А.Н. Иванов. – СПб.: Речь, 2007. – 192 с.
8. Краснощеков М.Ю. 1001 способ поднять настроение [Текст]: книга сюрпризов / М.Ю. Краснощеков. – Ростов-на-Дону: - Феникс, 2006. – 256 с.
9. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности [Текст]: руководство / В.Е. Орел. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – 330 с.
10. Осухова Н. Профилактика профессионального выгорания [Текст]: практико-ориентированный семинар / Наталия Осухова, Виктория Кожевникова // Школьный психолог. – 2006. – № 16. – С. 18-32.
11. Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования [Текст]: пособие для школьных психологов по работе с учителем и педагогическим коллективом / Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1998. – 494 с.
12. Родионов В. Психология здоровья школьников: технология работы [Текст]: особенности проведения профилактической работы с педагогами и родителями / Родионов В., Ступницкая М.А. // Школьный психолог. – 2007. – № 23. – С. 37-44.
13. Самоукина Н.В. Психологический тренинг для учителя [Текст]: советы психолога / Н.В. Самоукина. – 2-е изд., испр. – М.: Психотерапия, 2006. – 187 с.
14. Тимошенко Г.В. Работа с телом в психотерапии [Текст] / Г.В. Тимошенко, Е.А. Леоненко. – М.: Психотерапия, 2006. – 364 с.
15. Хухлаева О. Давайте учиться «не гореть» [Текст] / Ольга Хухлаева. д-р пед. наук // Школьный психолог. – 2006. – № 4. – С. 20-29.
16. Филина С.В. О синдроме профессионального выгорания и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы [Текст] // Школьный психолог. – 2003. – № 36. – С. 12-13.

### Тест САН (модифицированный)

Протокол успешности тренинга психической саморегуляции

Дата:

Ф.И.

#### До занятия

Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
Расслабленный	3 2 1 0 1 2 3	Напряженный
Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный
Настроение хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Настроение плохое
Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое

### Тест САН (модифицированный)

Протокол успешности тренинга психической саморегуляции

Дата:

Ф.И.

#### До занятия

Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
Расслабленный	3 2 1 0 1 2 3	Напряженный
Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный
Настроение хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Настроение плохое
Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое

### Тест САН (модифицированный)

Протокол успешности тренинга психической саморегуляции

Дата:

Ф.И.

#### До занятия

Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
Расслабленный	3 2 1 0 1 2 3	Напряженный
Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный
Настроение хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Настроение плохое
Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое

### После занятия

Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
Расслабленный	3 2 1 0 1 2 3	Напряженный
Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный
Настроение хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Настроение плохое
Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое

### После занятия

Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
Расслабленный	3 2 1 0 1 2 3	Напряженный
Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный
Настроение хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Настроение плохое
Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое

### После занятия

Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
Расслабленный	3 2 1 0 1 2 3	Напряженный
Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный
Настроение хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Настроение плохое
Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое