**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ СЛЕПЫХ**

**ВСЕРОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА СЛЕПЫХ**

**НАЙТИ**

**ТОЧКУ ОПОРЫ**



ВОЛОКОЛАМСК 2022

Данный сборник подготовлен педагогом-психологом Малышевой О.М., заведующей методическим кабинетом Высокосова Г.Ф.

Сборник адресован реабилитологам, педагогическим работникам, психологам и другим работникам системы ВОС, волонтерам, членам семьи и ближайшему окружению человека с ограниченными по зрению возможностями, содержит краткое описание психологического состояния инвалида по зрению, советы, помогающие наладить его душевное состояние и сформировать новые жизненные позиции. Также в сборнике представлены рекомендации, направленные на сохранение психологического равновесия людей, взаимодействующих с незрячими по роду своей профессии.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**От автора……………………………………………………………………………4**

**О новых возможностях психологической работы с лицами с ОВЗ**

**(с инвалидами по зрению) . ………………………………………..5 – 11**

**Способы регулирования эмоций в состоянии**

**потери зрения……………………………………………………….12 - 17**

**Кризис потери зрения: понять и помочь…………………..........18 – 29**

**Психолого-педагогическая компетентность педагога как**

**условие достижения современного качества образования**

**людей с ОВЗ………………………………………………………....30 – 37**

**Синдром профессионального выгорания педагогов:**

**понять и помочь……………………………………………………38 - 53**

# **ОТ АВТОРА**

Вряд ли кто-то будет оспаривать мысль о том, что зрение в жизни человека играет ведущую роль. Полная или частичная потеря зрения влияет на физическое, психическое, эмоциональное состояние и социальное положение человека прямо однозначно, относится к ситуационным кризисам, по категоризации психотравм является экстремальной психотравмой и поэтому сильнейшим образом видоизменяет все формы человеческой жизнедеятельности.

Потеря зрения ставит человека перед огромным количеством новых и трудных задач, и самостоятельное их решение возможно только для единиц. На самом деле человек с ограниченными возможностями по зрению нуждается в целом ряде специально организованной помощи, в комплексе профессиональных услуг и в доброй, душевной, терпеливой поддержке близких, которые тоже испытывают трудности относительно сложившейся ситуации, ведь слепота родного человека никого не может оставить равнодушным и надо вырабатывать новую модель поведения во взаимодействии.

В этом сборнике статей представлен мой опыт работы с незрячими и с теми, кто к ним имеет самое прямое отношение. Работа адресована тем, кто готов помогать незрячим преодолевать трудности адаптации в стрессе, чтобы в таком сложном деле не потерять себя.

# **О НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ЛИЦАМИ С ОВЗ (С ИНВАЛИДАМИ ПО ЗРЕНИЮ)**

Я психолог, работаю в одном из уникальнейших учебных заведений России - в Центре Реабилитации Слепых города Волоколамска Московской области. Мои подопечные – особенные люди. У них разные судьбы, разные характеры, разные системы убеждений, разный жизненный опыт. Но всех их объединяет одна беда – они люди с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды по зрению. Они приезжают в наш Центр Реабилитации, чтобы научиться жить заново: научиться обслуживать себя вслепую, научиться ориентироваться в пространстве без зрения, научиться читать и писать по специальной системе Брайля, научиться владеть компьютером с помощью звуковых программ, освоить профессию, которая будет приносить заработок и удовлетворение.

Потеря зрения – травма, тяжесть которой очень трудно переоценить. Зрение играет огромную роль практически во всех видах человеческой деятельности. Именно с его помощью человек имеет возможность контролировать выполняемые действия. Это позволяет ему найти свое место в жизни, стать профессионалом, самореализоваться, понять свое назначение в этом мире.

Полная или частичная потеря зрения прямо и однозначно влияет на физическое, психическое, эмоциональное состояние и социальное положение человека, является экстремальной психотравмой, поэтому сильнейшим образом видоизменяет все формы человеческой жизнедеятельности.

С потерей зрения человек, как правило, ощущает глобальную девальвацию всех жизненных ценностей, глубокое отчаяние и абсолютное неверие в успешность перспективы своей жизни. Потеря смысла жизни, чувство жизненного тупика, абсолютная бессмысленность каких – либо действий во имя жизни – вот те чувства, которые наполняют ослепшего. Слепота всегда является неожиданностью вне зависимости от того, при каких обстоятельствах и в течение какого промежутка времени она наступила.

Утрата зрения влияет на автоматизированность поведения. Многие выработанные ранее навыки (основные из них – ориентировка в пространстве, навыки в общении, выполнение профессиональных обязанностей) становятся трудно решаемой и при этом постоянно стоящей перед человеком задачей. Невозможность воспринимать мир старыми, привычными способами рождает сложно преодолимый страх пространства, зацикливание на физической слабости, приводит к потере ориентиров, к потере способности отслеживать опасность и своевременно реагировать на нее. Это в геометрической прогрессии увеличивает неуверенность инвалида по зрению в своих силах и способностях. Неизмеримо высоко подскакивает внутреннее психическое напряжение ослепшего. Все это толкает человека на неоправданные, необоснованные конфликты с окружающими и с самим собой.

Как правило, потеря зрения влияет и на межличностные связи, распад которых идет значительно быстрее, чем их налаживание.

Внутриличностный конфликт, который выражается в активном отторжении нового образа «Я», снижении самооценки и уровня самоуважения вследствие восприятия слепоты как дефекта, уродующего человека, снижает количество и качество контактов, затрудняет межличностное общение.

Тревожные опасения ослепшего, связанные с искаженными представлениями о взаимоотношениях людей друг с другом вообще и зрячих с незрячими в частности формируют ложное мнение о том, что слепой человек никому не нужен, обуза для близких и семьи, позор для общества; все окружающие люди не надежные, им нельзя доверять, они злы и жестоки и думают только о себе, а ситуация столь трагична, что из нее просто нет выхода.

Потеря зрения сама по себе становится основой боли и страдания и ставит человека перед огромным количеством жизненных задач. К сожалению, самостоятельное их решение возможно только для единиц. Потерявший зрение человек нуждается в специально организованной психологической помощи, в комплексе профессиональных услуг.

Психологическая работа с инвалидом по зрению по определению сложнее, чем работа со зрячим человеком. Это происходит в силу особой комплексности физических и психологических проблем инвалида по зрению, в силу ограниченной способности самостоятельно передвигаться, в силу невозможности воспринимать окружающий мир обычными для зрячего человека способами.

Пытаясь помочь ослепшему человеку выйти из его бесконечного стресса, в поиске действенных методов психологической помощи я познакомилась с психотерапевтической кинезиологией. Изучая курс за курсом, я поняла, что это тот метод способен наиболее легко и экологично рассеять стресс незрячего, поможет преодолеть кризис потери зрения, поможет слепому личностно вырасти, безболезненно интегрироваться в зрячее общество и не позволит замкнуться в своей беде.

Почему именно психотерапевтическая кинезиология? Да потому, что в ней гармонично и плодотворно сочетаются разные психотерапевтические практики, такие, как общая психология, телесно – ориентированная психотерапия, психология личности, работа с личностными статусами. Как оказалось, возможность проработать физическую травму вместе с эмоциональной в психотерапевтической кинезиологии значительно повышает результативность коррекций психологического состояния инвалида по зрению.

Большинство психологических методов основано на использовании зрения, которое у слепого отсутствует. Кинезиология же напрямую, минуя необходимость его использования, обращается к телу человека для получения необходимой информации и для выбора оптимальных коррекций.

Еще один важный момент. Кинезиология имеет неоценимую возможность использования обратной биологической связи для моментального определения эмоций (с помощью барометра поведения) и потребностей человека, что значительно облегчает и ускоряет сложный процесс психотерапии инвалида по зрению. Эта связь называется мышечным тестированием.

Мышечное тестирование – ответная реакция организма для выявления стрессовых факторов или дисфункций. Как часто бывает, к проблеме слепоты прибавляются другие ситуационные проблемы (например, внутриличностные и бытовые конфликты, возрастные кризисы, влияния прошлого). Мышечный тест используется для определения возраста, в котором возникла проблема, для определения эмоционального состояния, которое испытывал инвалид по зрению в то время, для наиболее точного определения набора коррекций в целях рассеивания стресса, усугубляющего состояние потери зрения.

Страдания, переживания по поводу потери зрения мешают ослепшему увидеть выход из сложившейся ситуации, не дают посмотреть на нее под другим углом зрения. Психотерапевтическая кинезиология и тут приходит на помощь. Кинезиолог способен помочь незрячему переиграть восприятие стрессовой ситуации, рассеять негативные эмоции, стереть энергоинформационную запись, которая осталась в клетках тела, возвращая человеку состояние выбора, помогая обрести новый взгляд на жизнь, создавая позитивный образ и открывая поистине неограниченные возможности.

Все инвалиды по зрению отмечают особую мягкость и, если так можно сказать, деликатность кинезиологической работы. Они говорят, что после кинезиологических коррекций у них улучшилось эмоциональное состояние и настроение, нормализовался ночной сон, стабилизировались отношения с близкими, появилось желание планировать свою жизнь, значительно снизился страх пространства, многих перестали тревожить старые обиды, стали меньше раздражаться, появилась уверенность в общении со зрячими в социуме. Все это самым прямым образом влияет на процесс реабилитации и обучения, делая его более продуктивным.

Психотерапевтическая кинезиология – это новые возможности психологической работы с инвалидами по зрению, это метод психологической работы, который позволяет не остановиться на достигнутых результатах. Кинезиология помогает проработать детские травмы, травмы, мешающие личному счастью инвалида по зрению, избавиться от ревности, зависти, освободиться от чувства вина, расстаться с вредными привычками и зависимостями разного рода.

Возможности для рассеивания стресса любого рода и вида и возможности для личностного роста человека в психотерапевтической кинезиологии безграничны. Для инвалида по зрению кинезиология особо значима, так как она открывает для него новые возможности, ведь кинезиологические коррекции помогают организовать незрячему человеку безбарьерное психологическое пространство и открывают новые горизонты в жизни.

Литература

1. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих. С.-Петербург: Изд-во РГПУ им. Герцена, 1998.

2. Изард К.Э. Психология эмоций. СПБ: Питер, 1999.

3. Гилл Д. Все о стрессе. Пер. с англ. Л. Коноваловой. – М.: ООО «Издательство «Олимп»: ООО «Издательство АСТ», 2002.

4. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. Москва, «Когнито - Центр», 2005.

5. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. - М.: Изд-во Эксмо, 2006. - 906 с. – (Справочник практического психолога).

6. Чобану И.К. Основы психотерапевтической кинезиологии: руководство, 3-е издание, исправленное и дополненное. Москва, 2014. – 272 с.

# **СПОСОБЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ЭМОЦИЙ В СОСТОЯНИИ ПОТЕРИ ЗРЕНИЯ**

Потеря зрения - травма. Потеряв зрение, человек оказывается в состоянии травматического стресса. Потеря зрения ломает весь привычный образ жизни, поэтому недавно ослепший человек может замкнуться в своей беде, начинает стесняться своего состояния, уходит от общения даже с самыми близкими, стесняется выходить на улицу.

Потеря стрессоустойчивости меняет и эмоциональный фон ослепшего. Высокое внутреннее напряжение заставляет его раздражаться по пустякам, обижаться и гневаться без причин, разрушает налаженные связи.

Безусловно, человеку, потерявшему зрение, нужна квалифицированная помощь специалистов. Такую помощь инвалид по зрению может получить в Волоколамском Центре реабилитации слепых, где он под чутким руководством преподавателей, воспитателей, психологов пройдет социальную реабилитацию и научится жить заново. Но до того, как потерявший зрение человек приедет в Центр реабилитации, он может уже сам начать помогать себе. Вот некоторые рекомендации и экспресс-техники, которые могут помочь незрячему человеку легче преодолеть стресс потери зрения.

Говорят, что человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее. Поэтому важно в любой ситуации не закрываться, не загонять себя в угол, а искать выход. Если случилась непоправимая жизненная трагедия, необходимо пропустить горе через себя, постараться принять его, не абстрагироваться от переживаний. Надо помнить о том, что не бывает безвыходных ситуаций, бывает неправильное отношение к ним и в связи с этим неправильно принятое решение.

Перед тем, как начать борьбу со стрессом потери зрения, нужно отыскать ресурсы, которые организм будет использовать. Вот несколько источников, которые могут помочь открыть «второе дыхание»:

1) постарайтесь не просто больше общаться, а общаться с позитивно настроенными людьми. Желательно, чтобы они были объединены общей идеей. Общая энергия заметно подпитывает, дает ощущение сильного плеча, уверенности, что трудности можно преодолеть, ведь положительный пример всегда мотивирует на достижение и движение вперед;

2) размышляя о том, как преодолеть стресс, не стоит тратить силы на то, что в принципе изменить невозможно; стоит признать факт потери зрения и направить силы на поиски компромисса и освоения новых навыков в жизни;

3) постарайтесь поменьше размышлять о трагических последствиях своего состояния. Французский писатель Ален Бомбар, описывая жертвы кораблекрушения, сказал: «Их убили не жажда и голод, не палящее солнце и голодные акулы. Раньше времени их убил страх, что это все с ними может произойти»;

4) ищите источник силы в себе: вспомните, в каких ситуациях удавалось проявить себя как сильного человека, способного преодолеть многие трудности; вспомните эти ситуации во всех подробностях и деталях. Это придаст силы, поможет снизить тревожное состояние;

5) найдите человека, с которым сможете доверительно побеседовать о своем состоянии, рассказать о своем состоянии. Не зря же говорят, что радость, поделенная на двоих, увеличивается, а беда, поделенная на двоих, уменьшается,

6) включайтесь в домашние хлопоты, играйте с детьми, с домашними животными, помогайте по хозяйству, делайте любую посильную домашнюю работу; будьте всегда при деле, не позволяйте себе праздно проводить время;

7) начните помогать другим, тем, кому сейчас хуже, чем вам (поверьте, такие люди всегда найдутся и будут благодарны вам за помощь).

**Упражнения на восстановление спокойствия**

Когда чувствуете, что негативные эмоции начинают захлестывать вас:

1) сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов; вдохи и выдохи сопровождайте словами «вдох», «выдох». Такая концентрация внимания на процессе дыхания поможет немного отвлечься от проблемы. Дыхание восстановится, и вы сможете принять правильное решение о дальнейших действиях;

2) задержите дыхание на несколько секунд (дело в том, что человеку воздух жизненно необходим; когда же его начинает не хватать, мозг автоматически переключается на первостепенную нужду – дыхание и проблема тоже автоматически несколько отступает;

3) упражнение «7 свечей». Представьте, что перед вами на столе стоят 7 огромных свечей. Вам надо по очереди их задуть. Наберите полную грудь воздуха и медленно задувайте свечи. 7 глубоких вдохов и медленных выдохов помогут разрядить обстановку;

4) массируйте кожу головы всеми 10-ю пальцами, начиная ото лба и продвигаясь к затылку. Дыхание при этом должно быть глубоким. Самомассаж займет 2 минуты, но этого времени достаточно, чтобы переключиться и укрепить нервную систему при волнении и стрессе;

5) если есть возможность, сядьте перед раковиной, слегка откройте кран с водой, подставьте ладонь под тонкую струйку воды на 2 минуты. Вода должна падать в центр ладони. Тревоги смоет водой;

6) массаж ушей. Нужно массировать оба уха одновременно, сжимать и растягивать мочки, растирать их ладонями круговыми движениями. Это упражнение помогает вернуть и укрепить спокойствие, переключиться и справиться с эмоциями.

Необязательно выполнять все упражнения. Выполните те, которые запомнились и понравились. Каждое их них поможет снизить эмоциональное напряжение.

Действительно, способов самопомощи очень много, только их надо использовать сознательно.

И подтверждение этому – **ПРИТЧА ОБ ОСЛИКЕ.**

*У одного хозяина жил ослик. Он много трудился, но скоро стал старым и немощным. Однажды он упал в старый колодец, в котором уже давно не было воды, и хозяин им не пользовался. Ослик громко кричал, прося о помощи, но хозяин подумал о том, что ему больше не нужен ни ослик, ни колодец. Он решил закопать колодец и одновременно избавиться от ослика. Человек стал бросать комья земли в колодец, а ослик понял, что смерть его близка. Тогда ослик решил не падать духом. Он стал сбрасывать комья земли, которые летели ему на спину, и утаптывать их копытами. Скоро уровень земли под ним поднялся, и ослик смог выбраться наружу.*

**Вывод прост: не падайте духом никогда. Ищите помощи, и она к вам придет обязательно.**

Литература

1. Шкляев А. Практическое руководство по реабилитации незрячих.-Москва-2004

2. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих. С.-Петербург: Изд-во РГПУ им. Герцена, 1998.

3. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт/Пер. с англ., нем.-М.: Смысл, 1993. -с.: ил.

4. Грановская Р. Элементы практической психологии. 5-изд., испр. и доп.-СПб.; Речь, 2003.-665 с.

# **КРИЗИС ПОТЕРИ ЗРЕНИЯ: ПОНЯТЬ И ПОМОЧЬ**

Еще вчера было все как обычно, то есть все было хорошо: утром через весь город на своей машине отправлялся на работу; в обеденный перерыв можно было посидеть с друзьями в кафешке; вечером – домашний уют с посиделками перед телевизором, с прогулками с собакой на свежем воздухе. Но это было вчера… А сегодня ничего уже нет, потому что случилось непоправимое – человек потерял зрение, ослеп. Жизнь словно закончилась – ничего уже не исправишь…

Можно ли помочь ослепшему человеку? Если можно, то как это сделать? Об этом мы и поговорим в этой статье.

Потеря зрения – травма, тяжесть которой трудно переоценить. С потерей зрения коренным образом меняется вся жизнь человека. Теперь он уже не может контролировать зрением окружающий мир, свое состояние, свое поведение и поведение окружающих. Из–за внезапно возникших трудностей преодоления пространства и трудностей выполнения многих видов деятельности, в том числе и профессиональной, ведущими на эмоциональном фоне становится настроение тоски, обиды, болезненности, раздражительности. Высокое внутреннее напряжение толкает человека к конфликтам, к агрессии на себя и на окружающих, к депрессиям и даже к суицидам.

Испытывая трудности ориентировки в пространстве и социальной среде, незрячий человек оказывается в сложных ситуациях значительно чаще, чем зрячий. При этом эмоциональное напряжение в общении, при решении каких – либо бытовых или личных проблем, как правило, приобретает отрицательную окраску. Постоянное повторение ситуаций, сбивающих самооценку ослепшего, снижение возможности познавать и контролировать окружающий мир привычными способами значительно расширяет круг стрессоров. Потеря зрения ломает весь привычный образ жизни человека, ввергая его в пучину душевного кризиса.

*Душевный кризис потери зрения характеризуется следующими особенностями:*

* чрезвычайной сосредоточенностью на своей проблеме из-за особой трудности состояния слепоты;
* необоснованной агрессией, направленной как на других, так и на самого себя;
* крайним негативизмом, то есть активным неприятием того, что случилось.

*Душевный кризис потери зрения проявляется:*

* высокой эмоциональностью, резкими перепадами настроения;
* пониженным фоном настроения;
* импульсивностью, склонностью к быстрым необдуманным реакциям;
* потерей стрессоустойчивости (человек не в состоянии быстро и эффективно изменить свое поведение в соответствии с изменившейся ситуацией;
* склонностью к «застреванию» на каких-либо чувствах, стремлением ходить «по замкнутому кругу» своих мыслей, все заново переживать и снова, и снова «пережевывать умственную жвачку».

Потеря зрения сама по себе становится неиссякаемым источником негативных эмоций, необычайно острым душевным и физическим раздражителем, вызывающим повышенную обидчивость, нервозность, раздражителем, приносящим немыслимые страдания. Особенно хочу отметить, что негативный эмоциональный фон спровоцирован не внутренними мотивами человека, а внешними неприятными раздражителями. Объясняется он желанием прекратить неприятные ощущения и тем самым защитить себя.

Ближайшему окружению человека, попавшего в такой кризис, тоже нелегко, потому что меняется и его обычная жизнь. Но надо помнить, что все – таки в этой ситуации первая помощь должна быть оказана именно инвалиду по зрению. Бесспорно, ослепшего человека надо направить учиться жить заново в наш Центр Реабилитации Слепых, но пока он дома, зрячим, окружающим его, необходимо соблюдать следующие правила.

***ПРАВИЛО 1. Настроиться на понимание внутреннего состояния ослепшего.***

Для этого:

* ни в коем случае не затевать споры по поводу того, что Вы лучше знаете, как помочь незрячему;
* словами, прикосновениями, действиями и поступками выражать свое понимание ситуации и желание помочь слепому человеку;
* по поводу реакции на оплошности движения ослепшего использовать выражения только позитивной критики типа «Солдатом не рождаются, солдатами становятся», «Чтобы сделать дело, надо его начать», «Первую песенку зардевшись спеть» и так далее.

***ПРАВИЛО 2. Игнорировать незначительную агрессию ослепшего члена семьи:***

* выражением понимания чувств незрячего: «Я понимаю, что тебе сейчас обидно (больно, стыдно и т.д.)»;
* переключением внимания или предложением какого-либо задания, простейшего в исполнении;
* позитивным обозначением поведения: «Ты нервничаешь, потому что ты устал (обиделся, расстроился и т.д.)».

ПРИМЕЧАНИЕ: если ослепший проявляет негативные эмоции в допустимых пределах, по вполне объяснимым причинам, можно просто позволить ему пережить это самостоятельно, при этом, когда он успокоится, обсудить произошедшее.

***ПРАВИЛО 3. Акцентировать внимание на поведении ослепшего, а не на его личности.***

Негативная оценка личности - одна из наиболее распространенных причин перехода разовых негативных реакций в устойчивое агрессивное поведение. Причем необходимо помнить, что для закрепления агрессивного поведения у ослепшего причин более чем достаточно, и одна из главных - потеря зрения. Главное здесь - описать ослепшему его поведение безоценочно, а после того, как незрячий успокоится, мягко и доступно, без излишних эмоций объяснить, что данные поступки неприемлемы, потому что вредят они прежде всего ему самому, а также портят отношения в семье. Субъективное же оценивание ситуации (а оно, как правило, в напряженной ситуации является негативным) обязательно вызовет раздражение и протест и в конечном итоге уведет в конфликт от решения проблемы.

При взаимодействии с инвалидом по зрению уместно проговорить ему о том, что Вы думаете по поводу произошедшего, какие чувства вызывают у Вас его действия. Для этого чаще всего используются следующие простейшие приемы:

* констатация факта: «Я вижу, что ты ведешь себя неправильно» или: «Мне кажется, что через несколько минут ты можешь переступить черту допустимого поведения, и это может испортить наши отношения» и т. д.;
* констатирующий вопрос: «Ты сердишься?»;
* раскрытие мотивов поступка: «Мне кажется, что ты очень хочешь меня обидеть» или: «Думаю, что тебе хочется причинить мне боль, но мне кажется, что ты делаешь это от того, что тебе самому очень больно» и т. д.;

ПРИМЕЧАНИЕ: когда мы хотим дать ослепшему человеку обратную связь, мы должны быть настроены на лад доброжелательности, искренности и твердости; твердость же должна проявляться только в отношении конкретного поступка, но не в отношении самого незрячего.

***ПРАВИЛО 4. Контролировать собственные негативные эмоции.***

Когда ослепший в силу указанных ранее причин погружается в негативные эмоции, окружение невольно может «заразиться» его эмоциональным состоянием. Чтобы этого не случилось, необходимо в высшей мере тщательно контролировать свое поведение и демонстрировать следующие человеческие навыки:

* навык не подкреплять агрессивное поведение ни недавно ослепшего, ни свое;
* навык демонстрировать положительный пример в обращении со встречной агрессией;
* навык целенаправленно сохранять партнерские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества.

***ПРАВИЛО 5. Максимально снижать эмоциональное напряжение.***

Чтобы ослабить ситуацию напряжения, необходимо сознательно исключить из общения с недавно ослепшим следующее:

* повышение тона голоса;
* демонстрацию своей власти над незрячим человеком;
* разговор «сквозь зубы», сарказм, насмешки над поведением ослепшего;
* активное настаивание на своей правоте, команды, жесткие требования, давление;
* втягивание в конфликт окружающих для поддержки своих позиций;
* нотации, проповеди;
* угрозы, придирки, передразнивания;
* сравнения с другими.

***ПРАВИЛО 6. Использовать приемы «скорой психологической помощи» позитивного мышления,*** которые, например, заключены в следующих мыслях (их предлагает психолог С. Пеунова):

* Отчаяние — это разрушение того, что так долго строилось.
* Если примите себя, вас примет мир.
* Человек - творец своей судьбы. Во что он верит, то и происходит.
* Как ты мыслишь, так ты и живешь.
* Жизнь прекрасна тем, что все всегда может измениться.
* Не живите за своих родных и близких. Отдайте им право жить своей жизнью.
* Не требуй любви к себе, научись любить сам.
* Все новые знания лишь сначала кажутся нам очень трудными, затем они становятся нормой.
* Жизнь - школа, в которой учиться нужно всегда
* Человек на самом деле может только то, что он сам для себя допускает. Чем больше допущение, тем больше возможностей.
* От умения видеть главное в жизни зависит ваша жизнь.
* Только из точки приятия обстоятельств возможно их изменение.
* Любите мир - и он будет любить вас.
* Мышление – это все: и наша судьба, и наше здоровье.
* Вера всегда будет награждена достижением, если она сильна.
* Страх за будущее убивает будущее.
* Тон агрессии убивает и обесценивает даже самый правильный смысл

слов.

* Единственный способ общения в семье – это взаимопонимание, а не подчинение.
* Надо делать для людей все, что в твоих силах. Но ничего не надо делать за людей.
* Защищать себя надо прощением, а не обидами.
* Побеждает только тот, кто хочет победить.
* Если вы хотите, чтобы поняли вас, научитесь понимать людей.
* Прощение очищает душу так же, как и покаяние.
* Не страдай от ошибок - умей превращать их в мудрость.
* Счастья в жизни столько, сколько ты сможешь заметить.

Как уже неоднократно было замечено выше, полная или частичная потеря зрения прямым образом сказывается на эмоциональных переживаниях, которые возникают при невозможности удовлетворить самые обычные человеческие потребности.

Надо помнить, что для регулирования эмоционального состояния ослепшего необходимо *создание специфических условий* его проживания. Как бы мы ни старались создать комфортный психологический фон, он будет действовать только при условии ***комфортного пространства ослепшего***, которое включает в себя следующее:

* порядок расположения вещей, удобный для незрячего (все в данном случае должно служить для облегчения жизни инвалида по зрению);
* вещи или предметы незрячего должны быть положены туда, откуда они были взяты, т.е. в те места, которые определил для них сам ослепший;
* нельзя без уведомления незрячего менять привычные места вещей и предметов общего пользования;
* во избежание физических и психологических травм ослепшего человека в семье единогласно должен быть принят закон «поставленных на место табуреток», «закрытых навесных полок» и «закрытых (или снятых вообще) дверей»;
* зрячий должен «звучать», т.е. должен озвучивать, проговаривать свои действия, свое появление и свой уход (это проявление уважения к незрячему человеку, без которого невозможно наладить контакты с ним).

Подводя итоги сказанному, коротко обозначим способы регулирования эмоционального состояния человека, потерявшего зрение.

***Зрячим, помогающим ослепшему, необходимо:***

* трезво оценить ситуацию и определить все возможные действия изменения этой ситуации в лучшую сторону (составить программу действий);
* обсудить будущее с ослепшим, приняв во внимание его коррективы и заручившись его желанием преодолевать трудности вместе;
* научиться разбираться в причинах и следствиях страданий ослепшего и научить его находить эту причинно-следственную связь;
* научиться контролировать и озвучивать свои эмоции и научить этому ослепшего члена семьи;
* специально организовать быт инвалида по зрению; это поможет ему сохранить психическое равновесие и предостережет от многих проблем.

Кто-то может подумать, что все сказанное освоить предельно просто, ничего мудреного здесь нет, что автор этих строк не открыла Америку. Это так, но помощь потерявшему зрение человеку - дело сложнейшее. Только терпение, уважение, любовь к ослепшему и к самому себе (именно так!) могут сделать этот путь короче. Многое, очень многое зависит от тех, кто находится рядом с потерявшим зрение человеком. Если мы все вместе примем ситуацию и сформируем адекватное отношение к ней, мы сможем достичь многого, ведь не даром говорят, что «дорогу осилит идущий».

В заключение хочу напомнить притчу, которая, на мой взгляд, может стать ключом преодоления на многотрудном пути реабилитации инвалида по зрению.

ПАСТУХУ НРАВИТСЯ ЛЮБАЯ ПОГОДА

*Путешественник спрашивает пастуха в горах:*

* *Какая будет погода?*
* *Такая, какая мне нравится.*
* *Откуда Вы знаете?*
* *Осознав, что невозможно всегда получать то, что мне нравится, я научился любить то, что будет. Поэтому я абсолютно уверен, что будет та погода, какая мне нравится.*

***Счастье и несчастье зависит не от сущности явлений, а от того, как мы реагируем на происходящие события. Осмысленная реакция членов семьи ослепшего на потерю зрения человека является залогом преодоления трудного пути реабилитации.***

Литература

1. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих. С.-Петербург: Изд-во РГПУ им. Герцена, 1998.

1. Пеунова С. М. Азбука счастья. Книга 1 «Главное о человеке». Изд. 6-е, испр. и дополн.-Самара: Издательский дом Светланы Пеуновой, 2008. – 256 с.
2. Панкратов В.Н. Психотехнология управления людьми: Практическое руководство.-М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002.-336 с. (Серия : Психология успеха и эффективного управления.)
3. Шрайнер К. Как снять стресс: 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты: Пер. с англ./ Предисл. Ю.В. Пахомова, - М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1993-272 с.

# **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГА КАК УСЛОВИЕ ДОСТИЖЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ ЛЮДЕЙ С ОВЗ**

Специальное образование человека с ограниченными по зрению возможностями – глубоко индивидуальный и специфический процесс, объем, качество и конечные результаты которого определяются очень многими факторами:

1) характером отклонения (или отклонений) в развитии;

2) сохранностью незатронутых анализаторов, функций и систем организма;

3) временем возникновения и тяжестью нарушения;

4) социокультурными и этнокультурными условиями жизнедеятельности обучаемого и его семьи;

5) желанием и возможностями семьи участвовать в развивающем процессе;

6) возможностью и готовностью окружающего социума, самой системы образования к выполнению всех требований и созданию необходимых условий для реализации задач образования;

**7) уровнем профессиональной компетентности педагогов и психологов, работающих с инвалидами по зрению.**

Можно выделить 3 большие группы качеств компетентного педагога:

1) организационные качества;

2) профессиональные качества;

3) психолого-педагогические качества.

В этой статье пойдет разговор о психолого-педагогической компетентности учителя как условии достижения современного качества образования.

Под психолого-педагогическими условиями мы понимаем определенную организацию образовательного процесса в совокупности педагогических средств, методов и форм организации конкретных способов педагогического взаимодействия, информационного содержания образования, особенностей психологического микроклимата, обеспечивающих возможность целенаправленного педагогического воздействия на учащихся.

В педагогической науке понятие психолого-педагогическая компетентность определяется как максимально адекватная пропорциональная совокупность профессиональных, коммуникативных, личностных свойств учителя, позволяющих достигать качественных результатов в процессе обучения и воспитания учащихся.

Психологи Б.Г. Ананьев, К.К. Платонов, Л.С. Рубинштейн выявили **основы психолого-педагогической компетентности педагога общего образования, которые можно с полной уверенностью отнести и к тифлопедагогам.** Среди них:

1) активное (т.е. действенное) знание возрастной психологии;

2) социально-психологические знания-знания особенностей учебно-познавательной и коммуникативной деятельности учебной группы и конкретного учащегося в ней, особенностей взаимоотношений преподавателя с учащимися, знаний о закономерностях общения;

3) аутопсихологические знания-знания о достоинствах и недостатках собственной деятельности, особенностях своей личности и ее характерных качествах; умение управлять своим эмоциональным состоянием, придавая ему конструктивный характер.

Условием достижения современного качества образования может быть следующее:

* 1. Педагогический такт.

Педагогический такт — это соблюдение принципа меры в общении с учащимися в самых разнообразных сферах деятельности, умение выбрать правильный подход к учащимся.

Педагогический такт предполагает:

* сочетание уважения и требовательности к учащемуся;
* развитие самостоятельности учащихся во всех видах деятельности и твердое педагогическое руководство их работой (важно, чтобы инвалиды по зрению научились и захотели максимально самостоятельно выполнять задания);
* внимательность к психологическому состоянию учащихся, способность читать внутреннее состояние по нюансам поведения, умение чувствовать, видеть, анализировать и оценивать состояние учащихся;
* разумность и последовательность требований к учащимся;
* доверие к учащимся при систематической проверке их учебной деятельности;
* педагогически оправданное сочетание делового и эмоционального характера отношений с учениками.

2. Наблюдательность, которая дает возможность преподавателю грамотно сориентироваться в учебной ситуации.

3. Способность и желание работать с инвалидами по зрению.

4. Заинтересованность в результате своей работы.

5. Умение исходить из мотивации учащихся при планировании и организации учебно-воспитательного процесса.

6. Организаторские способности - умение организовать коллективную и индивидуальную деятельность, умение увлечь, стимулировать учащегося.

7. Управление психическим состоянием учащихся на учебных занятиях, которое включает создание комфортной обстановки, умение видеть состояние ученика и при необходимости его корректировать.

8. Эмпатичность - т.е. «постижение эмоционального состояния, вчувствование в переживания другого человека», способность педагога эмоционально откликнуться на проблемы ученика, умение поставить себя на место учащегося, взглянуть на события с его позиций, понять состояние учащегося, его настроение, настроить себя на восприятие и, если надо, на коррекцию его эмоций.

Совокупность таких качеств, как рефлективность, гибкость, эмпатичность, общительность, формируется на основе интереса к учащемуся, к его деятельности, на основе желания работать вместе, принимать участие в общем деле.

9. Способность к сотрудничеству как условие достижения современного качества образования предполагает:

* умение четко и доступно формулировать свою точку зрения;
* слушать и слышать другого;
* выяснять точки зрения своих партнеров;
* разрешать разногласия с помощью логической аргументации;
* не переводить логические противоречия в плоскость личных отношений;
* поощрять активность учащихся и своевременно проявлять свою инициативу;
* оказывать эмоциональную и содержательную поддержку тому, кто в ней нуждается;
* вставать на позицию другого;
* координировать разные точки зрения, осуществляя обмен мнениями;
* занимать позицию диалога;
* органически сочетать «ролевые» и «межличностные», деловые и человеческие отношения.

10. Визуальность, т.е. внешняя привлекательность учителя, способность расположить к себе ученика манерой поведения, внешним видом является одним из важнейших условий педагогического взаимодействия.

Внимание учащихся обращается не только на то, что говорит учитель, но и на внешнее выражение чувств в мимических и пантомимических движениях.

Приятные манеры поведения упрощают установление коммуникативных связей, повышают возможность воздействия на учащихся.

11. Основной критерий сформированности психолого-педагогической компетентности - умение учителя самостоятельно разрешать педагогические ситуации, способствуя личностному развитию ученика.

12. Особо важное место в психолого-педагогической практике занимает профилактика эмоционального выгорания педагога.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это процесс постепенной утраты энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности учителя от профессиональной деятельности. При этом снижается удовлетворение от выполняемой работы. Педагоги в значительной степени подвержены развитию синдрома эмоционального выгорания. Объясняется это тем, что профессиональный труд педагогов отличается очень высокой эмоциональной напряженностью.

Главной причиной СЭВ считается психологическое, душевное переутомление. Установлена связь выявленных изменений с характером профессиональной деятельности, сопряженной с ответственностью за судьбу, здоровье, жизнь людей. Эти изменения расцениваются как результат воздействия продолжительного профессионального стресса.

В целях направленной профилактики СЭВ следует:

* стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
* учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
* проще относиться к конфликтам на работе;
* не пытаться быть лучшим всегда и во всем;
* овладеть умениями и навыками саморегуляции.

Психолого – педагогическая компетентность – следствие кропотливого и каждодневного труда педагога, залог и условие достижения современного качества образования людей с ограниченными по зрению возможностями.

Литература

1. Сластёнин В.А. Педагогика: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений /В.А. Сластёнин, И.Ф. Саев, Е.Н. Шиянов; Под. Ред. В.А. Сластёнина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 576 с.

2. Загвязинский В.И. Общая педагогика: Учебное пособие / В.И. Загвязинский, И.Н. Емельянова. – М.: Высш. шк., 2008.-391с.: ил.

3. Выготский Л.С. В 92 Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова.-М.: Педагогика, 1991.-480 с.

4. Психология: Учебник для педагогических вузов / Под ред. Б. А. Сосновского -М.: Юрайт - Издат, 2005.-660 с.

# **СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ: ПОНЯТЬ И ПОМОЧЬ**

Ни для кого не секрет, что профессиональный труд педагога отличается особой эмоциональной загруженностью. Профессия педагога – одна из наиболее сложных и ответственных профессий. Для ее реализации требуется огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. Педагогу приходится ежедневно вступать в огромное количество контактов, реагировать на огромное количество раздражителей, быть неизменным образцом для подражания. Жизнь неумолимо идет вперед, ставя перед учителем все новые и новые задачи, заставляя осваивать все новые и новые технологии обучения. Неизмеримо выросли требования к личности педагога и его роли в образовательном процессе. Педагог обязан соответствовать жизненным и профессиональным изменениям и совершенствующимся стандартам. Это сделать не всегда просто, не всегда на это хватает сил. Сегодня все чаще и чаще можно слышать не только о профессиональном стрессе учителя, но и о синдроме его профессионального (эмоционального) выгорания.

С точки зрения концепции стресса (по Г. Селье), профессиональное выгорание – это стадия дистресса или третья(!) стадия общего адаптационного синдрома.

Эмоциональное выгорание – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения; это механизм, который использует личность для психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Н.Е. Водопьянова рассматривает эмоциональное выгорание как долговременную стрессовую реакцию или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности.

Эмоциональное выгорание – относительно устойчивое состояние, но при условии соответствующей поддержки с ним можно справиться достаточно успешно.

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют усталость, подавленность, повышенные требования педагога к себе, ощущение незащищенности, мысли о незаслуженности своего положения в социуме, о недостаточной оценке собственных профессиональных усилий, о несправедливом отношении к себе. Указанные состояния чаще всего сопровождаются необоснованной самокритикой и критикой окружающих, разнонаправленными тенденциями стать замеченными или незаметными, выполнять работу идеально или совсем ничего не делать.

Маслач (1982) выделяет три стадии эмоционального выгорания:

1. *Снижение самооценки.*

В этот период еще нет телесных проявлений психологического состояния, но наблюдается сниженный эмоциональный фон, проявляются затруднения в выполнении несложных задач, снижается память, возникает необходимость повышенного контроля за действиями.

1. *Одиночество.*

Педагоги, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить соответствующие ситуации контакты. У них снижается интерес к профессиональной деятельности, значительно сокращается потребность в общении, повышается раздражительность, к концу рабочей недели возрастает апатичность. При этом уже проявляются устойчивые телесные симптомы, такие, как головные боли, снижение энергии, ощущение, что совсем не хватает сил для работы и что ночной сон их не прибавляет. Педагоги начинают часто болеть простудными заболеваниями.

1. *Эмоциональное истощение*.

Это собственно личностное выгорание. Для него характерна абсолютная потеря интереса к профессиональной деятельности и к жизни вообще, ощущение постоянного отсутствия сил, стремление к уединению. При этом наблюдаются такие телесные проявления, как апатичность и депрессивность, серьезные физические недомогания (гастриты, мигрени, стабильное повышение артериального давления, синдром хронической усталости).

Способствуют эмоциональному выгоранию (по Водопьяновой Н.Е.) и некоторые личностные особенности педагога. К ним относятся:

1) сниженное чувство собственного достоинства;

2) трудоголизм, высокая мотивация успеха вплоть до перфекционизма, стремление все и всегда делать очень хорошо, желательно, лучше всех;

3) склонность к интроверсии, направленность интересов на свой внутренний мир, эмоциональная закрытость, формализация контактов.

Хочу обратить внимание на некоторые поведенческие симптомы. К ним относится:

* ощущение, что работа становится в тяжесть, выполнять ее все труднее и труднее;
* человек часто без особой необходимости берет работу домой, но не выполняет ее и там;
* затрудняется в принятии решений;
* постоянным становится чувство беспомощности, безразличия к результатам деятельности;
* злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных сигарет.

Что же делать, если вы поняли, что эмоционально выгораете сами или эмоционально выгорает кто-то из ваших близких? Вот некоторые советы по исправлению ситуации:

* ищите соратников или помощников, не берите все на себя;
* не работайте тяжелее, работайте умнее;
* планируйте не только рабочее время, но и отдых, учитесь управлять собственным временем;
* долой из жизни «синдром отличника»;
* прекратите критиковать себя и окружающих;
* учитесь отказывать вежливо, но убедительно;
* систематизируйте свою деятельность и боритесь со скукой на работе;
* будьте внимательны к себе – это поможет заметить первые симптомы усталости;
* любите себя и старайтесь нравиться себе;
* перестаньте искать в работе счастье или спасение; работа не убежище, а деятельность, она хороша сама по себе;
* перестаньте жить жизнью других;
* учитесь трезво осмысливать и анализировать события каждого дня;
* если вам хочется кому – либо помочь или сделать за кого – либо его работу, спросите себя: так ли ему это нужно? Может, он справится сам?

Чтобы помочь себе в состоянии эмоционального выгорания, психологи предлагают способы расслабления и снятия внутреннего напряжения, приемы самостоятельной регуляции своего состояния. Это достаточно простые методики и упражнения, но они очень эффективно помогают рассеять эмоциональный стресс, снять эмоциональное напряжение, восстановить силы для жизни и профессиональной деятельности.

*быстрые способы избавления от стресса*

«ВЫДОХНИТЕ» СТРЕСС.

Когда вы сердитесь, напряжены или испуганы, изменяется частота дыхания. Дыхание становится быстрым, поверхностным и нерегулярным. В медицине это явление называется гипервентиляцией, или учащенным дыханием. Некоторые люди начинают слишком быстро дышать, даже не осознавая этого. Так обычно происходит в результате шока или страха, но когда вы начинаете понимать это, то тревога и беспокойство возрастают.

Люди, обеспокоенные своим дыханием, обычно озабочены поиском свежего воздуха и кислорода. Но на частоту и глубину нашего дыхания влияет не недостаток кислорода, а количество углекислого газа в крови. При учащенном дыхании в кровь попадает кислорода больше, чем нужно, и вырабатывается больше углекислого газа. У человека появляется озноб, напряжение во всем теле и потливость, что может привести его в паническое состояние.

Контролируйте ваше дыхание: замедляйте его, используя нижнюю часть легких, и сконцентрируйтесь, выдыхая весь воздух. Часто это первый шаг к управлению стрессом. Быть расслабленным - это значит спокойно дышать.

ПОСЛЕДСТВИЯ НЕПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

* Организму начинает не хватать питательных веществ.
* Ослабляется нервная система.
* Энергия истощается.
* Появляется мускульное напряжение.
* Скачет кровяное давление.
* Блокируется циркуляция крови.
* Нарушается пищеварение.
* Разрушается иммунная система.

Вот несколько простых упражнений для управления дыханием в стрессовой ситуации.

НЕ ГЛОТАЙТЕ ЖАДНО ВОЗДУХ

Если вы сильно взволнованы и чувствуете, что ваше дыхание становится более быстрым и поверхностным, сознательно прекратите жадно глотать воздух. Медленно выдохните воздух, а затем спокойно сделайте вдох.

ДЫШИТЕ ЛЕГЧЕ

Старайтесь дышать глубоко и медленно, концентрируясь на каждом вдохе и выдохе, и вам станет легче.

ДЫХАНИЕ НА СЧЕТ

Повторяйте следующие упражнения, пока ваше дыхание не станет регулярным и спокойным:

* На счет 1-4 сделайте вдох.
* На счет 1-4 сделайте выдох.
* На счет 1-4 задержите дыхание.

Повторяйте комплекс несколько раз.

ДЫХАНИЕ С ЗАКРЫТЫМ РТОМ

Если вы в состоянии такой сильной паники, что вам трудно уследить за дыханием, то вам нужно больше выдыхать, полностью освобождая легкие.

Закройте рот. Положите одну руку на живот над пупком. Вдыхайте через нос, медленно считая до трех. Постарайтесь, чтобы ваша рука при дыхании поднималась. Задержите дыхание на секунду, затем выдохните на счет 1-4. Медленный выдох поможет вам освободить легкие и не делать короткие «панические» вдохи.

Когда вы почувствуете себя спокойнее, замедлите дыхание еще больше и вдыхайте, считая до четырех. Задержите дыхание, затем выдыхайте, считая до пяти. Выполняйте это упражнение в течение трех минут.

Примечание. Все упражнения по управлению дыханием важно делать постоянно, и, когда в следующий раз вами овладеет беспокойство, вы будете точно знать, что делать.

КАК ОСЛАБИТЬ СТРЕСС

НАПРЯГИТЕ МЫШЦЫ

Если вы не можете избежать бурной реакции на стрессовую ситуацию, это упражнение будет для вас очень полезным, потому что оно сжигает стрессовые гормоны.

Напрягите каждую мышцу своего тела как можно сильнее. Побудьте в таком состоянии пару секунд и расслабьтесь. Повторяйте до тех пор, пока не почувствуете, что вам стало легче.

ОКУНИТЕСЬ В РЕАЛЬНОСТЬ

Это очень эффективное упражнение для того, чтобы отвлечься от раздражителя, вызывающего нервное напряжение. Силой заставьте себя заметить и рассмотреть все, что вас окружает. Это поможет вам успокоиться или хотя бы временно отвлечься от источника раздражения и «не взорваться».

Мысленно назовите пять предметов, которые вы видите, слышите или чувствуете. Повторите четыре или пять раз, пока не успокоитесь и не придете в себя.

МЫШЕЧНАЯ ГИМНАСТИКА-РАЗМИНКА

Нервный стресс часто приводит к мышечному напряжению. Делайте эту разминку хотя бы раз в день или когда почувствуете, что напряжение возрастает.

Сядьте на стул, поставив ноги на пол. Держите спину прямо и вытяните руки назад, насколько сможете. Высоко поднимите руки и сосчитайте до десяти. Расслабьтесь и повторите упражнение.

Оставайтесь сидеть в том же положении, руки вытяните перед собой на уровне плеч, направьте ладони вверх и от себя. Теперь представьте, будто вы толкаете стену, напрягая плечи. Задержитесь и сосчитайте до десяти. Расслабьтесь и повторите еще раз.

Сядьте прямо и возьмитесь руками за сиденье стула. Потянитесь вверх, пока не почувствуете, что ваш позвоночник распрямился. Представьте, что вас за макушку подтягивают вверх на веревке. Сосчитайте до десяти, расслабьтесь и повторите упражнение.

Оставайтесь в том же положении, ноги поставьте на пол. Согните руки в локтях и поднимите кисти к плечам. Начинайте делать круговые движения локтями по пять раз вперед и назад.

Продолжайте сидеть прямо, медленно поворачивайте голову из стороны в сторону. Сначала посмотрите за левое плечо, потом - за правое. Такие действия повторите пять раз. Затем наклоните голову сначала к левому плечу, потом к правому. Выполните это упражнение пять раз и расслабьтесь.

Сидите прямо, ноги поставьте на пол и потяните руки вверх. Держа спину прямо, вы вытягиваете позвоночник, снимаете напряжение с плеч и спины. Расслабьтесь и встряхните руками.

Закончите упражнения расслаблением всего тела. Нагнитесь вперед, положите локти и предплечья на колени, ладони направьте вверх. Опустите голову, закройте глаза, ровно и глубоко дышите в течение минуты. Почувствуйте, как уходит напряжение из шеи, плеч, спины и ног.

ПРОГРЕССИВНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ПО Э. ЯКОБСОНУ

Упражнение занимает 15 минут, и лучше всего его делать дважды в день. Скоро вы заметите, что с каждым разом ваше расслабление становится более полным.

* Выберите спокойное место. Сядьте в удобное кресло с прямой спинкой, ноги поставьте на пол и закройте глаза.
* Слушайте ваше дыхание и представьте, как воздух выходит из тела.
* Сделайте несколько глубоких вдохов. Каждый раз, когда вы выдыхаете, медленно и тихо повторяйте слово «расслабься».
* Сосредоточьтесь на своем лице. Почувствуйте напряжение в лице, глазах, челюстях и языке. Создайте себе образ этого напряжения, затем представьте, как напряжение исчезает и мускулы лица становятся расслабленными и мягкими.
* Напрягите мышцы лица так сильно, как сможете. Затем расслабьте и почувствуйте, как покой разливается по всему телу.
* Теперь сделайте это упражнение для каждой части тела: для головы, для шеи, для плеч, для спины, для рук, для живота, для бедер, для лодыжек, для ступней и пальцев.
* После того как вы поработаете с каждой частью вашего тела, спокойно посидите пять минут.
* Почувствуйте, как ваши веки становятся все более легкими, подождите минуту, прежде чем открыть глаза.
* Теперь медленно откройте глаза.

ДЫШИТЕ, ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ СТРЕСС

Остановитесь и прислушайтесь к своему дыханию. Ваше дыхание частое и поверхностное или медленное и глубокое? Вы дышите грудью или животом?

Большинство людей используют только половину объема легких и дышат грудью, а не диафрагмой. Диафрагма-это тонкая сухожильно-мышечная перегородка, отделяющая легкие от печени и верхней части брюшной полости. При «правильном» вдохе диафрагма опускается, а желудок поднимается, легкие расширяются и заполняют пространство, оставленное диафрагмой.

Такой механизм дыхания дан нам от рождения. Когда же мы становимся взрослыми, то забываем, как дышать диафрагмой, и начинаем дышать грудью. Правильное дыхание способно улучшить работу всего организма в целом, вот почему стоит научиться дышать диафрагмой.

То, как мы дышим, отражает наше эмоциональное состояние. Когда мы встревожены и находимся в состоянии стресса, наше дыхание становится сбивчивым и поверхностным. Когда мы спокойны и счастливы, наше дыхание глубокое и медленное.

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

Лягте на ковер, на пол или на плоскую кровать, положите руки на живот выше пупка. (Если у вас проблемы со спиной, скатайте полотенце и положите его под поясницу или согните колени.)

Закройте глаза и вдыхайте глубоко и медленно. При этом руки будут слегка приподниматься. Старайтесь не форсировать дыхание.

Медленно выдыхайте, слегка надавливая на живот, чтобы полностью

удалить воздух.

ПОВРЕМЕННОЕ ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ НОЗДРИ

* Наденьте свободную одежду, сядьте в кресло с прямой спинкой и скрестите ноги.
* Закройте глаза и глубоко дышите, сконцентрируйтесь на дыхании.
* Большим пальцем правой руки закройте правую ноздрю. Вдыхайте и выдыхайте через левую ноздрю и считайте до четырех.
* Закройте левую ноздрю безымянным пальцем правой руки, задержите дыхание и считайте до шестнадцати.
* Откройте правую ноздрю, глубоко выдохните и считайте до восьми.
* Продолжайте зажимать левую ноздрю, вдохните через правую ноздрю и считайте до четырех.
* Закройте обе ноздри, задержите дыхание и считайте до шестнадцати.
* Освободите левую ноздрю и выдохните, считайте до восьми.
* Повторяйте упражнения в такой последовательности до десяти раз в день. Когда выдыхаете, попытайтесь полностью освободить легкие.
* Посидите одну или две минуты, спокойно дышите, чтобы действие упражнений было наиболее эффективным.

Если вы почувствуете головокружение, отдохните одну минуту, откройте глаза и дышите нормально. Как только почувствуете себя лучше, продолжайте выполнять упражнения. Не пытайтесь контролировать дыхание через силу.

КАК СЕБЯ «ЗАЗЕМЛИТЬ»

Стресс часто сопровождается чувством невесомости, ощущением, что почва уходит из-под ног.

Приведенное ниже упражнение поможет вам расслабиться и рассеет чувство тревоги и паники.

* Представьте себе, что на полу изображен круг, и войдите в него. Стойте спокойно и ощутите вес своего тела.
* Глубоко дышите и покачивайтесь в такт дыханию. Затем сфокусируйте свое внимание на пупке и расслабьтесь.
* Почувствуйте, как Ваше тело связано с землей. Ощутите, что Ваши ноги стали тяжелыми - вес всего тела перешел в ступни ног. Представьте, что ноги стали корнями дерева и вросли в пол, проникли сквозь половицы прямо в центр земли. Дышите глубоко и легко, проведите несколько минут, переживая чувство соединения с землей, ощутите, каким сильным и всемогущим Вы стали.

Профессиональное выгорание – это не приговор, его можно избежать, если относиться к себе с любовью и уважением, ценить себя как человека и профессионала, правильно планировать время работы, давать себе возможность отдыхать и наслаждаться жизнью. Если же вы понимаете, что попали в ловушку эмоционального выгорания и не можете самостоятельно из нее выбраться, обратитесь к специалисту. У него всегда найдутся ресурсы для рассеивания вашего эмоционального стресса и для профессиональной поддержки.

Литература

1.Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги. Упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009.-122с.

2.Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2008. – 358с.

3.Рычкова В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога: методические рекомендации. – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75С.

4.Грановская P.M. Психологическая защита. Издательство «Речь», СП- Петербург, 2007.

5.Гилл Д. Все о стрессе Пер. с англ. Л. Коноваловой. - М.: ООО «Издательство «Олимп»: ООО «Издательство ACT», 2002.

6.Сандомирский М. Психосоматика и генная психотерапия. Практическое руководство. Москва. Независимая фирма «класс», 2005.

7.Полякова О.Н. Стресс. «Причины, последствия, преодоления» - под ред. А. С. Батуева. - СПб.: Речь, 2008.