

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
«АЛЬТЕРНАТИВА»**

426065, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Петрова, 30 А, тел\факс 57-31-49
ИНН 1840071094

Способы изменения самооценки

№ п/п	Содержание	Пути выполнения
1	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
2	Относитесь к людям так, как они того заслуживают	Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а достоинства
3	Относитесь к себе с уважением	Составьте список своих достоинств. Убедите себя в том, что вы имеете таковые
4	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
5	Начинайте принимать решение самостоятельно	Помните, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые вами решения вы всегда можете оправдать и обосновать
6	Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние	Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи. Имейте и любите свои «слабости»

7	Начинайте рисковать	Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика
8	Обретите веру: в человека, в обстоятельства.	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

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.

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);
 - 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). Данное упражнение помогает лучшему пониманию и художественному выражению чувств.

Три аспекта (последствия) профессионального выгорания

Последствие	Проявления
Первый - <i>снижение самооценки</i>	Как следствие, такие "сгоревшие" работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем они могут перейти в агрессию и отчаяние.
Второй <i>одиночество.</i>	- Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с клиентами. Преобладают объект-объектные отношения.
Третий <i>эмоциональное истощение, соматизация</i>	- Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям - гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

Симптомы профессионального выгорания

Первая группа – психофизические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;

- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное. Сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

Вторая группа – социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказа от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней стимуляции причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получается» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, всё равно ничего не получится»).

Третья группа – поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится всё тяжелее и тяжелее, а выполнять её – всё труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берёт работу домой, но дома её не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, неверие в улучшение, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей

части рабочего времени на мало осознаваемое или неосознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;

- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Для проведения диагностики или самодиагностики профессионального выгорания существуют различные **методики**:

- опросник В.В.Бойко, предназначенный для диагностики уровня эмоционального выгорания;
- опросник МВІ (К.Маслач и С.Джексон в адаптации Н.Е.Водопьяновой);
- Экспресс-диагностика «выгорания» и др.

А сейчас я вам предлагаю провести **экспресс-диагностику «выгорания»**:

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».			
Количество положительных ответов подсчитайте			
1	Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен	да	нет
2	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	да	нет
3	Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры	да	нет
4	То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики)	да	нет
5	На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	да	нет
6	Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т.д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиоты»),	да	нет

	которые использую мысленно		
7	С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	да	нет
8	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	да	нет
9	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется и послать ее ко всем чертям	да	нет
10	За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое	да	нет

Оценка результатов

0 -1 балл - синдром выгорания вам не грозит

2 - 6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел

7- 9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов – положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек; нужно, чтобы он не погас.

Кроме этой методики можно и использовать **простейшие диагностические приёмы**, которые не требуют особой подготовки, не занимают много времени и имеют структуру игрового приёма.

Самооценка: Нарисуйте горизонтально 8 кружков и поставьте в один из них своё «Я». Чем левее находится кружок с «Я», тем выше самооценка.

Социальная заинтересованность: Восприятие себя частью группы или отдельно от других. На листе бумаги изображены треугольники, вершинами которых являются кружки, обозначающие других людей (родителей, коллег, друзей и т. д.). Вы должны разместить кружок, обозначенный «Я». Если кружок размещён внутри треугольника, значит Вы воспринимаете себя как часть целого, а если вне – то отдельно.

Идентификация: Нарисуйте в любом месте листа два кружочка. Обозначающих Вас и Вашего друга. Разместите эти кружочки внутри нарисованного большого круга. Если Ваш кружок оказался ближе к центру, чем кружочек другого, то это свидетельствует об эгоцентризме.

Тест отношения к жизни (моментальный тест на выявление отношения человека к жизни в целом): поставьте точку в любой плоскости.

Реалист	Фаталист
Сензитивист	Авантюрист

Постановка точки в той или иной плоскости предполагает склонность человека к тому или иному отношению к действительности и тип поведения.

Реалист: человек, реально оценивающий себя, свои силы и возможности, трезво смотрящий на вещи, живущий настоящим и не витающий в облаках. Розовые очки ему не к лицу, он знает, что сколько в этой жизни стоит.

Фаталист: человек, живущий под перстом своей судьбы. Он считает, что в жизни всё predetermined, что жизненный путь уготован заранее и наш выбор или не выбор был давно предreshён, а мы только следуем по начертанному пути.

Сензитивист: этот человек нуждается в поддержке в течение всей жизни. Ему необходима твёрдая опора, иначе он чувствует себя неуверенным и несчастным. В выборе жизненного пути ориентируется на советы и поддержку близких.

Авантюрист: его девиз – живём дин раз. Поэтому приключения и сомнительные авантюры его не пугают, он часто безрассуден. Живёт одним днём.

Иногда бывают случаи, когда человек ставит точку в центр пересечения плоскостей. Такого человека называют «Штирлиц». Он выбирает свою жизненную позицию в зависимости от обстоятельств и настроения. Может моделировать своё поведение и отношение к жизни как угодно.

К профилактике «выгорания» относится:

1. Соблюдение правил организации труда – разграничение работы и жизни, работа не должна занимать большую часть жизни; физические и эмоциональные перегрузки; совмещение работы в различных направлениях.
2. Организация командного подхода – возможность обсуждения проблем с коллективом, создание атмосферы взаимопомощи и эмоционального комфорта, возможность подмены специалистов, четкое распределение обязанностей и их соблюдение.
3. Возможность повышения профессиональной квалификации.

4. Организация и функционирование психологической службы в коллективе.

Для профилактики профессионального выгорания существует множество **упражнений и игровых заданий**:

- Упражнения, способствующие осознанию профессии и своих личностных особенностей:
 - упражнения на развитие педагогической интуиции.
- Упражнения, направленные на поднятие творческой активности и способствующие сплочению коллектива:
 - упражнения-энергизаторы,
 - упражнения для развития способности принимать друг друга.
- Упражнения для развития познавательной сферы:
 - упражнения для развития понимания устного текста,
 - упражнения для развития активного слушания,
 - упражнения, способствующие улучшению понимания и художественного выражения чувств.
- Приёмы по стабилизации психоэмоционального состояния и рекомендации для преодоления стрессовых ситуаций:
 - методы быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения,
 - упражнения по выведению из аудиторного шока (самопрезентационного, сценического, ораторского страха),
 - методы кинезиологии для снятия стресса,
 - релаксационные упражнения,
 - упражнения для предупреждения возникновения синдрома выгорания,
 - методы регуляции эмоциональной сферы.

Своевременное применение способов и средств профилактики способствует значительному снижению патогенного воздействия синдрома на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы личности.

Успехов Вам и внутреннего равновесия!