

ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 198 ОТКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА
«РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ЧДОУ
«Детский сад № 198 ОАО «РЖД»
от 30.08. 2023 г. № 156
Заведующий _____ Н.А. Овчинникова

Программа
«Снижение уровня профессионального
«выгорания» и обеспечение профессионального
«долголетия»

Авторы программы:

Овчинникова Н.А., заведующий детским садом

Кербис И.Ю., педагог-психолог

Букарева Ю.О., педагог – психолог

Груздева И.В., педагог – психолог

Косович В.А., старший воспитатель

г. Красноярск, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Педагоги постоянно ощущают изменения в системе образования: внедрение новых календарных планов, образовательных программ дошкольного образования, изменение правил аттестации, увеличение требования, как к уровню профессионализма, так и к личности в целом и др. Все вышеперечисленные изменения приводят к сильной подверженности педагогов различным стрессовым воздействиям. Несомненно, это отражается на физическом и психологическом здоровье.

Профессиональное «выгорание» – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей "разрядки" или "освобождения" от них. В 1981 г. Э. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания: «Горящая психологическая проводка».

Сложная, эмоционально напряженная профессиональная деятельность педагога предъявляет очень высокие требования к его адаптивным способностям. Накопление стрессового напряжения в процессе деятельности с последующим развитием на этой основе профессионального «выгорания» рано или поздно приводит к серьезным последствиям.

Актуальность данной проблемы связана с развитием гармонично развитой личности не только дошкольников, но и самих педагогов.

Целью программы является снижение уровня профессионального «выгорания» и обеспечение профессионального «долголетия».

Задачи:

1. Определение актуального уровня эмоционального состояния участников программы;
2. Повышение уровня теоретических знаний и практических навыков педагогов с целью психологического здоровья;
3. Снижение психоэмоционального напряжения у сотрудников ЧДОУ;
4. Развитие умения бесконфликтно общаться и конструктивно решать вопросы в коллективе.

Программа ориентирована на педагогов. Количество участников: 32 человека. Занятия планируются 1 раз в месяц. Всего 9 занятий (с сентября по май).

Методы, применяемые в ходе реализации программы: словесный, исследовательско-поисковый, игровой.

Формы организации занятий: диагностика, сюжетно-ролевые игры, мозговой штурм, творческие задания, круглый стол.

Предполагаемые результаты:

1. Повышение уровня знаний по снижению и профилактике уровня профессионального «выгорания»;
2. Овладение педагогами приемами саморегуляции и самоконтроля негативных эмоциональных состояний;
3. Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления;
4. Снижение уровня конфликтности в педагогическом коллективе;
5. Повышение уровня «профессионального» долголетия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
1	«Добро пожаловать, гости дорогие»	Определение актуального эмоционального состояния участников с помощью диагностических методик	Введение; Опросник на определение уровня психического выгорания (МВІ); «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко); Теоретическая часть; Упражнение «Карусель общения»; Рефлексия
2	«Время уходит»	Развитие навыков рационального использования собственного времени	Упражнение «Снежный ком» Упражнение «Мой секундомер» Упражнение «Завершение предложения» Упражнение «Куда уходит наше время»

			<p>Упражнение «Золотая рыбка»</p> <p>Информационный блок</p> <p>Упражнение «Постановка целей»</p> <p>Упражнение на распределение задач по принципу матрицы Эйзенхауэра</p> <p>Рефлексия</p>
3	«В гармонии с самим собой»	Повышение уровня грамотности педагогов по вопросу сохранения психологического здоровья	<p>Введение (таблица ЗХУ)</p> <p>Упражнение «Стакан с водой»</p> <p>Упражнение «Ассоциации»</p> <p>Упражнение «Мой стресс»</p> <p>Тест на стрессоустойчивость</p> <p>Теоретическая часть</p> <p>Рефлексия (ЗХУ)</p>
4	«Без стресса»	Снижение напряжения в психоэмоциональном плане	<p>Упражнение «Радуга настроения»</p> <p>Медитация</p> <p>Упражнение «Лимон»</p> <p>Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)</p> <p>Упражнение «Дышите глубже, вывзволнованы»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Визуализация</p> <p>Притча</p> <p>Упражнение «Улыбка на весь день»</p> <p>Рефлексия</p>
5	«Мир вне конфликта»	Развитие умения конструктивно решать любой конфликт в коллективе	<p>Упражнение «Один день из жизни педагога»</p> <p>Упражнение «Марионетка»</p> <p>Упражнение «Почтальон Печкин»</p> <p>Упражнение «Рисование вдвоем»</p>

6			Рефлексия Педагогический практикум Рефлексия
7	«Творческая личность»	Актуализация творческого развития педагога	Упражнение «Визитка» Упражнение «Принцесса, дракон и самурай» Теоретическая часть Упражнение объявление Упражнение «Попробуй нарисуй» Рефлексия
8	«Создание мандалы»	«Погружение в себя», релаксационное воздействие на педагогов	Введение Теоретическая часть Создание классической мандалы Рефлексия
9	«Я - молодец»	Подведение итогов цикла занятий, получение обратной связи от участников	Создание коллажа Презентация работ педагогов Рефлексия

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата (по плану)	Дата (по факту)	Примечание	
1	«Добро пожаловать, гости дорогие»	Сентябрь 1 неделя			
2	«Время уходит»	Октябрь 1 неделя			
3	«В гармонии с самим собой»	Ноябрь 1 неделя			
4	«Без стресса»	Декабрь 2 неделя			
5	«Мир вне конфликта»	Январь 1 неделя			

6		Февраль 2 неделя			
7	«Творческая личность»	Март 1 неделя			
8	«Создание мандалы»	Апрель 2 неделя			
9	«Я-молодец»	Май 2 неделя			

СОДЕРЖАНИЕ

Занятие 1. «Добро пожаловать, гости дорогие»

Цель: определение актуального эмоционального состояния участников.

Опросник на определение уровня психического выгорания (МВІ) (Приложение 1)

"Диагностика уровня эмоционального выгорания" (В. Бойко) (Приложение 2)

Теоретическая часть

Эмоциональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, женский, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

Выделяют три стадии эмоционального выгорания педагогов:

1-я стадия «Напряжение»

Симптомы: неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», переживание психотравмирующих ситуаций, тревожность и депрессия.

2-я стадия «Резистенция»

Симптомы: неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей.

3-я стадия «Истощение»

Симптомы: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность, психосоматические и психовегетативные нарушения.

Упражнение «Карусель общения»

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия.

Материалы: мягкая игрушка.

Участники по кругу передают мягкую игрушку и у кого из участников игрушка продолжают фразу, заданную ведущим. Если другие участники группы чувствуют в этой ситуации, то же самое, то они встают (участники ощущают рядом с собой людей со схожими «проблемами» и радостями).

1. Я люблю...
2. Мне грустно, когда...
3. Я сержусь, когда...
4. Я горжусь собой, когда...
5. Я радуюсь...
6. Мне трудно, когда...
7. Если меня приглашает к себе начальство...
8. Когда я вижу в глазах учеников интерес, ...
9. Выходя с работы, я...
10. Когда я делюсь с коллегами своим опытом, ...
11. Больше всего я боюсь...
12. Я нервничаю, когда...
13. Меня огорчает...
14. Когда я общаюсь с родителями учеников, ...
15. Когда я хвалю себя за выполненную работу, ...

Вопросы для рефлексии: «Как именно Вы ощущаете свою профессиональную «усталость»? Что это за симптомы? Как давно они появились? Что помогает Вам двигаться дальше?»

Занятие 2. «Время уходит»

Цель: развитие навыков рационального использования собственного времени.

Упражнение «Снежный ком»

выполнение упражнения способом «стежок назад иголку» подразумевает, что каждый следующий игрок повторяет только то, что сказал предыдущий человек. Во время исполнения упражнения тренер может спрашивать: «А это кто?», и группа называет этого человека. Так за время пока все представятся, каждое имя должно быть повторено хором раз.

А сейчас я предлагаю Вам обратиться к своим ощущениям.

Упражнение «Мой секундомер»

Закройте глаза. Вам необходимо мысленно отметить тот момент, когда пройдет 1 минута: открыть глаза и поднять руку. Отсчитывать секунды нельзя. Оптимальным является время от 55-65 сек. Если человек раньше поднимает руку – слишком спешите по жизни, если более 66 сек – вы предпочитаете не торопиться.

Упражнение «Завершение предложения»

Для меня время – это... Участникам надо назвать ассоциации, которые у них возникают со словом «время». Ответы записываются на доске, после чего педагогам предлагается оценить, каких ассоциаций больше - положительных или отрицательных. На основе этого ведущий делает вывод.

Упражнение «Куда уходит наше время»

По данным французских социологов из материалов журнала «Наука и жизнь» за 70 лет современный средний европеец:

<ul style="list-style-type: none">✓ Стоит 30 лет✓ Спит 23 года✓ Сидит 17 лет✓ Ходит 17 лет✓ Работает 8-9 лет✓ Ест 6-7 лет✓ Едет в транспорте 3 года✓ Разговаривает и слушает разговоры 2 года✓ Читает 250 дней✓ Говорит по телефону 180 дней✓ Смотрит телевизор 6 лет	<ul style="list-style-type: none">✓ Смеется 623 дня✓ Готовит еду 560 дней✓ Болеет насморком 500 дней✓ Занимается шопингом 440 дней✓ Болеет 440 дней✓ Отмечает праздники 340 дней✓ Заполняет различные документы 305 дней✓ Одевается мужчины 177, женщины 531 день.✓ Ходит в туалет по малой нужде 106 дней
---	--

Итак, вы видите, что мелочи в нашей жизни занимают очень много места.

Упражнение «Золотая рыбка»

Цель: демонстрация ошибок при постановке целей.

Инструкция: «Вызывается доброволец. Ведущий начинает говорить с ним в быстром темпе, чтобы создать момент растерянности. Как бы между делом нужно обратиться к аудитории: «Смотрите внимательнее, что сейчас будет происходить».

Информационный блок. SMART.

Итак, необходимо уметь правильно ставить цели. Еще древнеримский мыслитель Луций Анней Сенека говорил, что «для корабля, не имеющего пристани, ни один ветер не бывает попутным», в старинные мореплаватели говорили: «Плыву не как ветер дует, а как парус поставлю». Ставить перед собой цель – значит смотреть в будущее. Четко, ясно, конкретно, реалистично сформулированные цели побуждают к действиям, направленным на их достижение. Свои цели необходимо не только продумывать и придавать им максимально реалистичный вид, но и записывать.

В науке управления разработана специальная технология, помогающая правильно ставить цели. Это технология SMART. SMART – это аббревиатура:

Specific - конкретные Measurable - измеримые

Agreed - согласованные (с целями более высокого уровня) Realistic - реалистичные

Timed - определенные во времени

Для того, чтобы лучше запомнить, можно использовать отечественную версию теории SMART. Это принцип «КРОВИ».

Цели должны быть:

К – конкретными

Р – реалистичными

О – ограниченными по времени

В – важными

И – измеряемыми

Упражнение «Постановка целей»

Работа по заполнению таблицы.

Задание: сформулируйте цели, которые бы отвечали принципу «КРОВИ». Время на работу: 5 минут.

Цель	Сфера	Срок	Анализ по «КРОВИ»					Результат
			К	Р	О	В	И	

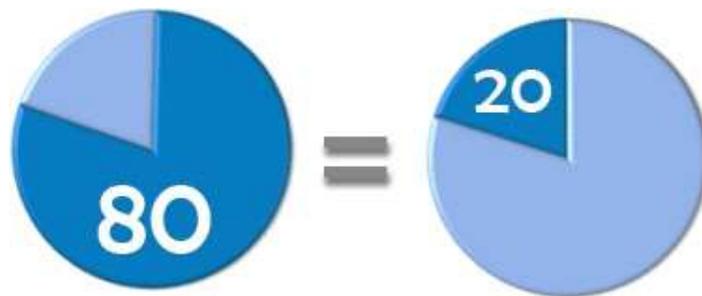
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Через 5 минут желающие зачитывают свои цели. Группа анализирует, удалось ли участникам выполнить упражнение.

Информационный блок

Правило Парето и матрица Эйзенхауэра.

Существует, так называемый, закон Парето, который гласит примерно следующее: 20% всего, что мы делаем, приносит нам 80% результата. Все остальные 80% наших усилий создают всего лишь 20% результата



Как же организовать свое время, чтобы повысить свою эффективность? В своей книге «Главное внимание – главным вещам» Стивен Кови описал метод Эйзенхауэра, помогающий в потоке дел, выявить самые важные, на которые должны быть направлены наши силы. Сама идея этого метода принадлежит 34-му президенту США Д.Д. Эйзенхауэру. В результате опыта организации своего времени он сделал вывод, что срочные дела редко бывают важными и в то же время, важные дела редко бывают срочными.

Эйзенхауэр предложил инструмент для управления временем, который получил название «Матрица Эйзенхауэра».

Упражнение на распределение задач по принципу матрицы Эйзенхауэра

Индивидуально: распределить предложенные в списке дела в соответствии с матрицей Эйзенхауэра (4 минуты). (Приложение 3)

Педагоги объединяются в группы по 4 человека. Задача: прийти к общему решению за 3 минуты.

Обсуждение результатов

Каждая группа представляет результаты по одному из четырех квадрантом матрицы.

Занятие 3. «В гармонии с самим собой»

Цель: повышение уровня грамотности педагогов по вопросу сохранения психологического здоровья.

Упражнение «Стакан с водой»

Инструкция: «Возьмите в руки стакан с водой. – Что случится, если бы я попросила бы вас держать стакан несколько минут? – А если бы вы держали его на протяжении часа? – А если весь день? – Хорошо. Обсуждая эту тему всего несколько минут, что вы чувствуете? Что вы хотите сделать со стаканом сейчас? – Поставить стакан, – ответ. – Это точно! С проблемами так всегда. Только подумал о них – и они тут как тут. Начнешь думать о них дольше – они уже зудят. Будешь думать о них еще больше – они тебя окончательно парализуют. Чтобы решать проблемы, думать о них важно. Но еще важнее научиться вовремя, ставить их на место.

Упражнение «Ассоциации»

Инструкция: «Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «стресс».

Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

Обсуждение результатов теста

Стресс – категория абстрактная. О ней все говорят, но его никто не видел. А эффективно работать можно только с тем, что отчетливо понимаешь, осознаешь, видишь. При этом нет такого человека, который хотя бы единожды не испытывал стресса. Каждый из нас сталкивается с ним довольно часто, у каждого из нас есть свое понимание того, что такое стресс. Сейчас мы с вами материализуем свой стресс, придадим ему конкретную художественную форму.

Сделаем это следующим образом: в течение 5 минут каждый из вас выполнит рисунок, который называется «Мой стресс». На своем рисунке вы можете изобразить метафору, образное, художественное представление, свое видение, понимание стресса. Это также могут быть вполне конкретные образы. Обсуждение полученных результатов.

Упражнение «Мой стресс» (Колошина Т. Ю., Трусь А. А.)

Инструкция: «На листе бумаги нарисуйте, пожалуйста, символ (метафору) стресса».

1. Расскажите, пожалуйста, о том, что вы изобразили на своем рисунке? Какой он, ваш стресс? На что он похож?

2. Как вы к нему относитесь: он вам нравится, симпатичен (чем, не нравится (что в нем не нравится). Вы его боитесь?

Обсуждение рисунков

Теоретическая часть

Стресс – это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело подготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием. Он позволяет человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

- 1 – реакция тревоги. В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил. Об этом свидетельствуют: учащенный пульс, учатившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, кроме того, снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.
- 2 – фаза сопротивления, когда делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Наиболее эффективная помощь в этот период- укрепление уверенности в себе.
- 3 – реакция истощения, когда после длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность.

Стресс – норма жизни. Главное – не доводить себя до третьей фазы.

Рефлексия по итогу всего занятия

Занятие 4. «Без стресса»

Цель: снижение напряжения в психоэмоциональном плане.

Упражнение «Радуга настроения»

Оборудование: карточки с основными 6 цветами.

Предложить участникам выбрать цвет настроения.

Общая психологическая характеристика цветов:

Красный цвет – люди, предпочитающие этот цвет, полны энергии и чувства собственного достоинства.

Оранжевый – цвет мечтателей, а так же с сильной интуицией.

Желтый – этот цвет выбирают интеллигентные и коммуникабельные личности, легкие и смелые в общении.

Зеленый – этот цвет выбирают люди, стремящиеся к самоутверждению.

Тот, кто выбирает зеленый цвет, желает нравиться.

Голубой – цвет беззаботности, люди, которые предпочитают его, как правило, не любят брать на себя обязательства.

Синий – люди, выбирающие этот цвет, скромны и меланхоличны.

Медитация

А теперь вы поехали в отпуск. Закройте глаза и вспомните не картинку, а запах и ощущения кожей и звуки самых приятных моментов своего отпуска.

Пауза. Сядьте теперь так, как вам хочется. Посмотрите друг на друга, видите разницу?

Когда человек сталкивается с неприятной ситуацией, внутренне напрягается: зашкаливает давление, учащается пульс, мышцы напрягаются, готовясь к действию, но... Действия-то не происходит, и «неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле – вот и ходит человек, жалуясь «на сердце», на «гипертонию», а в мышцах, как след неотреагированных эмоций, образуются участки «застывшего» напряжения, или повышенного мышечного тонуса. Возникают мышечные зажимы. А это может привести: усталость, сниженное настроение, раздражительность или апатия, нарушения сна, психосоматические заболевания (гипертоническая болезнь, стенокардия, язва желудка, бронхиальная астма, сахарный диабет, некоторые кожные заболевания: экзема, нейродермит, псориаз, колиты и др.)»

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно- психическое напряжение. Говорят клин клином вышибают, и мы поступим точно так же.

Упражнение «Лимон»

Инструкция: «Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не расслабитесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя».

Упражнение «Сосулька»

Инструкция: «Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния».

Упражнение «Дышите глубже, вы взволнованы»

Инструкция: «Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Вдох состоит из трех фаз: вдох – пауза – выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно увеличить время на все 3 фазы. Начните с 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим: вдох-выдох-пауза.

Медленное и глубокое дыхание – понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации».

Дыхательная гимнастика Абдоминальное дыхание

Инструкция: «Очень простой и эффективный метод. Сделайте 10 дыхательных циклов (а лучше 2 подхода по 10 циклов с перерывом) следующим образом:

- Медленно вдыхайте через нос до тех пор, пока живот не «раздуется» максимально.
- Задержите дыхание. Медленно выдыхайте через рот или нос, пока не выдохните из лёгких весь воздух.
- Повторите цикл.

Это релаксационное упражнение не только способствует отличному насыщению крови кислородом, но и способствует выработке правильного дыхания вообще. Дело в том, что исследования показали, что у волнительных, подверженных стрессу и застенчивых людей чаще наблюдается поверхностное дыхание, при котором лёгкие не до конца (не до самого низа) заполняются воздухом. Абдоминальное дыхание исправляет этот недостаток и способствует правильной технике дыхания на несколько секунд.

Визуализация

Инструкция: «Закройте глаза. Представьте, что все свое напряжение вы упаковали в мешок и положили в вагон. Поезд уехал и увез все ваши несчастья.

Представьте, что ваше эмоциональное напряжение – туго натянутый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. Проткните шар иголкой – он лопнет. С ним вместе лопнут и ваше напряжение, и ваше отчаяние».

Притча

«Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я ее умертвляю, скажет мертвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках». Эту притчу я взяла не случайно. В наших руках возможность создать в такую атмосферу, в которой вы будете чувствовать себя комфортно, вы на 100% ответственны за все события в своей жизни и за плохие, и за хорошие».

Упражнение «Улыбка на весь день»

Кончики губ растягиваем до ушей и в таком положении напеваем мелодию веселой песни, при этом голова закинута назад. Затем, достаем подбородком до груди, и все повторяем сначала.

Рефлексия по итогу всего занятия.

Занятие 5. «Мир вне конфликта»

Цель: развитие умения конструктивно решать любой конфликт в коллективе.

Упражнение «Один день из жизни педагога»

Участники делятся на 3 группы. Каждый участник по очереди может говорить только по 1 слову, описывающему тему. Должен получиться полноценный рассказ.

1 группа – «Один день из жизни педагога глазами педагога» 2 группа – «Один день из жизни педагога глазами ученика»

3 группа – «Один день из жизни педагога глазами родителей учеников»

Пришло время поговорить об особенностях умения вести диалог с различными категориями людей, а именно, с коллегами, учениками и их родителями.

Следующие упражнения также выполняются по группам.

Упражнение «Марионетка» (для участников 1 группы)

Упражнение делается в «тройке» (3 участника). На расстоянии 1,5 - 3 метра друг от друга ставятся два стула. Между ними желательно создать какое-то препятствие. Двое из участников должны играть роль кукловодов – полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, а третий участник играет роль куклы. Цель кукловодов – перевести куклу с одного стула на другой, при этом команды даются одновременно. Тот, кто играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды.

Вопросы для рефлексии: «Что Вы чувствовали во время игры? Понравилось ли Вам быть в подобной роли? Примерно также ощущает себя большинство учеников».

Важно, чтобы на месте куклы побывал каждый участник «тройки».

Упражнение «Почтальон Печкин» (для участников 2 группы)

Один из участников будет в роли почтальона Печкина, который принес посылку и не хочет ее отдавать. Каждый из вас должен ее получить. Печкин может отдать, а может и не отдавать посылку.

Вопросы для рефлексии: «Что было особенно трудно? Пробовали ли Вы какой-то новый способ достижения цели? Что Вы при этом почувствовали? Эти различные стратегии полезно использовать при общении с различными типами родителей учеников».

Важно научиться искать различные поведенческие стратегии для достижения своей цели. В роли почтальона должен побывать каждый участник.

Упражнение «Рисование вдвоем» (для участников 3 группы)

На двоих участников – один лист бумаги и один карандаш.

Оба участника одновременно держат один карандаш. Молча за 5 минут им нужно создать совместное произведение. Под рисунком написать название и поставить подписи.

Вопросы для рефлексии: «Является ли картина совместным произведением? Легко ли Вам было понимать друг друга? Кто был инициатором, а кто – ведомым? Какую позицию Вы чаще всего занимаете в жизни? Это упражнение ярко показывает Ваш доминирующий тип взаимоотношений с коллегами».

Рефлексия по итогу всего занятия.

Занятие 6. «Мир вне конфликта»

Цель: развитие умения конструктивно решать любой конфликт в коллективе.

Педагогический практикум:

Участникам предлагаетсяделиться на группы или при желании совместно решить несколько педагогических задач.

Задача 1. Ваня - воспитанник средней группы, он гиперактивен. Ваня не может заниматься спокойными видами деятельности, на занятии вертится, шумит, отвлекает других детей. Как можно решить данную ситуацию? Как заинтересовать Ваню выполнять задания?

Задача 2. Максим - воспитанник подготовительной группы. Когда ему что-то не нравится, он начинает нецензурно выражаться на детей, использует ненормативную лексику в рассказах детям. Как реагировать воспитателю в данной ситуации? Что можно посоветовать? Как решить данную ситуацию, не вовлекая родителей?

Задача 3. Возник конфликт между родителями дошкольников. Они не собираются мирно его решать. Как быть педагогам группы?

Рефлексия по итогу всего занятия

Занятие 7. «Творческая личность»

Цель: актуализация творческого развития педагога.

Упражнение «Визитка»

Инструкция: «Давайте с вами попробуем назвать на первую букву своего имени любой город; любимую еду».

Упражнение «Принцесса, дракон и самурай»

Инструкция: «Давайте разделимся на две, равные по количеству участников команды».

У участников команд будет время, чтобы договориться какую фигуру они будут показывать. После того как вы договоритесь, команды выстраиваются в две шеренги друг против друга и по моей команде, вы одновременно, показываете выбранные фигуры. Фигур у нас будет три: принцесса, самурай и дракон.

Принцесса побеждает Самурая, Самурай дракона, Дракон Принцессу.

Самурай. Как будем его показывать? Обычный образ самурая — это меч, он агрессивен и кричит «банзай». Давайте попробуем показать самурая: у каждого в руке меч, шаг вперед, бьем мечом и кричим «банзай»! На счет три-четыре!

Дракон. Как дракона покажем? Он большой и страшный, а еще у него изо рта пламя бьет. Давайте попробуем по моей команде показать дракона: шаг вперед, руки-когти и рычим – р-р-рррр.

Принцесса. «Ну, принцесса у нас будет «тепленькая». Попробуем: девочка-припевочка, в руках подол, ногами как в варьете и поет «ля-ля-ля».

Разобрались с фигурами, теперь у каждой команды есть 30 секунд, чтобы обсудить свой первый ход, т. е. то, какую фигуру вы будете показывать. Постарайтесь обсуждать так, чтобы вас не услышала другая команда.

Игра будет играть до трех побед.

Теоретическая часть

Сегодняшнее наше занятие будет посвящено креативности. Что такое креативность? Как вы понимаете? Творчество и креативность, это одно и то же? (ответы педагогов).

Итак: творчество, прежде всего внутренний процесс, который приводит к созданию нового продукта. А креативность – это потенциал, внутренний ресурс человека – основа творчества. Прежде всего креативность – это гибкость и оригинальность мышления, нестандартное воображение, высокий Q, чувство юмора и, конечно же, высокая самооценка и уверенность в своих силах. Как вы думаете, для чего нужна креативность? (рассуждения).

Во-первых, она определяет успешность деятельности, повышая конкурентоспособность.

Вдохновляет и помогает активно включаться в процесс для решения сложных проблем.

Очень повышает мозговую активность, делает ум гибким и как следствие развивает личность.

Все эти факторы говорят о том, что в современном мире креативные качества ценны.

Поэтому целью нашей сегодняшней работы является:

- 1) осознание (рефлексия) своего жизненного опыта;
- 2) осознание компонентов креативности;
- 3) понимание и нахождение своих барьеров, препятствующих ее проявлению в жизни.

Мы с вами выяснили, что в той или иной степени креативность присутствует у всех. Далее в группах будем упражняться, выполняя творческие задания.

Упражнение «Объявление»

Инструкция: «В течение 5 минут каждая команда должна составить краткое объявление о своих услугах, которое отражало бы профессиональную уникальность и включало нечто такое, чего не может предложить другой специалист. Затем это объявление зачитывается перед всеми. Мы можем задавать любые вопросы по содержанию объявления, для того чтобы удостовериться, действительно ли стоит воспользоваться данной услугой».

Упражнение «Попробуй, нарисуй»

Инструкция: Первой команде необходимо нарисовать «как пахнет радуга».

Второй команде - «о чем мечтают звезды».

Вопросы для обсуждения: «Расскажите о своем рисунке, было ли трудно выполнить такое задание. В чем заключалась трудность?»

Рефлексия по итогу всего занятия

Занятие 8. «Создание мандалы»

Цель: релаксационное воздействие на педагогов.

Теоретическая часть

Мандала – это форма проекции бессознательного, с помощью которой можно больше узнать о себе самом. Мандала, которую нарисовали на бумаге или создали собственноручно, отражает состояние ее создателя.

Какие бывают мандалы?

- Двумерные
- Объемные;
- Вышитые на ткани;
- Из лепестков цветов;
- Из песка и цветного порошка;
- Из металла;
- Из дерева;
- Из драгоценных камней.

Сегодня мы создадим классическую мандалу.

Процесс создания мандалы

Играет медиативная музыка.

Рефлексия по итогу всего занятия

Занятие 8. «Я-молодец»

Цель: подведение итогов цикла занятий, получение обратной связи.

Участники делятся на 2 группы. Первая группа создает коллаж.

«Я идеальный педагог». Вторая группа – «Я работаю в идеальном детском саду будущего».

Презентация отдельных плакатов и следующее за этим совместное представление идеального педагога в идеальном детском саду будущего.

Рефлексия по итогу всего занятия

Список использованных источников

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, 2022. - 190 с.
2. Водопьянова, Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания / Н.Е. Водопьянова. - М.: Издательство СПбГУ, 2020. - 160 с.
3. Ожогова, Е. Синдром "психического выгорания" / Елена Ожогова. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2018. - 268 с.
4. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания. Мифы и реальность / В.Е. Орел. - М.: Гуманитарный центр, 2020. - 296 с.
5. Яковлева, Н. 50 секретов движения к цели. Как достичь цели без перегрузок и выгорания / Наталья Яковлева. - М.: Издательские решения, 2021. - 424 с.

Инструкция: «Ответьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте Ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «иногда», «часто», «очень часто», «каждый день».

Текст опросника:

Вопросы	Никогда	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Каждый день
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным						
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»						
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу						
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела						
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним						
6. После работы мне на некоторое время хочется уединиться						
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами						

8. Я чувствую угнетенность и апатию						
9. Я уверена, что моя работа нужна людям						
10. В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я работаю						
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня						
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление						
13. Моя работа все больше меня разочаровывает						
14. Мне кажется, что я слишком много работаю						
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими учениками и коллегами						
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех						
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе						
18. Во время работы я чувствую приятное оживление						

19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного						
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе						
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами						
22. В последнее время мне кажется, что коллеги все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.						

Обработка результатов:

Опросник имеет 3 шкалы «психоэмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений). Ответы испытуемого оцениваются:

0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

Ключ:

«*Психоэмоциональное истощение*» – ответы по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. (максимальная сумма баллов – 54).

«*Деперсонализация*» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

«*Редукция личных достижений*» – ответы да по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Выводы:

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания».

Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное «выгорание».

Таблица норм:

Компонент	Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
«Психоэмоциональное истощение»	0 - 10	11 - 20	21 - 30	31 - 40	41 - 54
«Деперсонализация» (личностное отдаление)	0 - 5	6 - 11	12 - 17	18 - 23	24 - 30
«Редукция личных достижений» (профессиональная мотивация)	39 - 48 0 - 8	29 - 38 9 - 18	19 - 28	9 - 18 29 - 38	0 - 8 39 - 48
Психическое выгорание	0 - 23	24 - 49	50 - 75	76 - 101	102 - 132

Для подсчета индекса «Психического выгорания» значения по всем трём компонентам («психоэмоциональное истощение», «деперсонализация», «редукция личных достижений») суммируются. Однако по третьему компоненту «Редукция личных достижений» при определении итогового индекса используются его обратные значения (в таблице они указаны жирным шрифтом).

Содержательные характеристик шкал

«Психоэмоциональное истощение» – процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.

«Деперсонализация» (личностное отдаление) – специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям.

«Редукция личных достижений» (профессиональная мотивация) – снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере. Возникновение чувства вины за собственные негативные проявления или чувства, снижение профессиональной и личной самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличия к работе. Снижение уровня рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к

работе альтруистического содержания. Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми

Приложение 2

Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко

Инструкция

Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланк для ответов знак «+» («да»), если не согласны - то знак «-» («нет»).

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественнее, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, что я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа приносит мне все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих».
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.

45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация, в которой я оказался на работе, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).
54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Ключ обработки

Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными судьями тем или иным числом баллов - указывается в ключе рядом с номером суждения в скобках. Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку - 10 баллов получил от судей признак, наиболее показательный для симптома.

В соответствии с ключом осуществляются следующие подсчеты: 1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»; 2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3 фаз формирования «выгорания»; 3) находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» - сумма показателей всех 12 симптомов.

Сферы жизни

1. отношения и семья _____ часов
 2. здоровье и спорт _____ часов
 3. деньги _____ часов
 4. учеба, карьера _____ часов
 5. личностный рост _____ часов
 6. друзья и окружение _____ часов
 7. яркость жизни _____ часов
 8. духовный рост и творчество _____ часов
- Итого = _____ часа

Таблица для информационного стенда

СИМПТОМЫ СТРЕССА НА РАЗНЫХ СТАДИЯХ

Типичные симптомы у взрослых	Типичные симптомы у детей
Стадия тревоги	
Мобилизация. Ускорение деятельности. Возможен рост продуктивности, выполнение многих дел одновременно. Может сопровождаться переживанием азарта, вдохновения (кратковременно). Часто снижается аппетит (надо меньше еды, чем обычно), количество сна (меньше часов сна)	Возбуждение: моторное, эмоциональное. Повышение подвижности. Часто «клишние движения»: теребит что-то, суетится, носится. Быстрая смена эмоций. Повышение раздражительности и капризности. Снижение усидчивости
Стадия сопротивления	
Снижение скорости, темпа и результативности в повседневных делах. Все сложнее делать то, что раньше было «проходным» делом, делалось незаметно. Попытки «отключиться»: отвлечься, забыть, растянуть время, сократить дела. Нарастающее ощущение усталости. Снижение интереса к прежде привлекательным занятиям. Восприятие любой обязанности как сложной и надоевшей. Ощущение постоянной нехватки времени на себя. Сон без отдыха; пробуждение усталым после достаточного количества сна	Нарушения концентрации внимания. Снижение памяти. Сопротивление в деятельности: забывает, откладывает на потом, постоянно отвлекается. Капризность, раздражительность, утомляемость. Беспокойство. Плохой сон, кошмары. Эмоциональная нестабильность. Сужение интересов, отказ от занятий, требующих большей усидчивости. Нарушения сна. Возможен энурез, навязчивые действия (эта и следующая стадия)
Стадия истощения	
Резкий спад энергии. Постоянное ощущение усталости. Стойкое ощущение отсутствия сил, настроения, способности справиться с текущими (не чрезмерными в том числе) обстоятельствами и обязанностями. Раздражительность, легкость возникновения негативных эмоций. Нарушения сна и аппетита. Ошибки в простых привычных делах, ухудшение концентрации внимания. Низкая работоспособность. Снижение иммунитета. Соматические симптомы: головные боли, скачущее давление, заболевания ЖКТ, сердечно-сосудистой системы	Апатия. Истощение. Заметная стойкая утомляемость. Астения: усталость, плаксивость, раздражительность, низкая результативность. Усталость не снимается сном. Снижение иммунитета и постоянная заболеваемость. Нарушения сна и аппетита. Возможен регресс: возвращение в чем-то на предыдущие стадии развития (снижается речь, бытовые навыки, возвращается к предметно-манипулятивным играм и т. п.). Плаксивость, утомляемость регулярно. Сопротивление всем указаниям и действиям, которые надо делать. Страхи

