

# Конкурсное движение в реализации программ профессионального мастерства и методической поддержки молодых педагогов Всеволожского района



Соколова Елена Анатольевна,  
кандидат философских наук, доцент,  
завкафедрой социальных дисциплин  
Санкт-Петербургского института  
бизнеса и инноваций

# СОДЕРЖАНИЕ

---

ЗНАКОМСТВО С  
НОРМАТИВНОЙ  
ДОКУМЕНТАЦИЕЙ

КОНСУЛЬТАЦИИ ЭКСПЕРТОВ

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ



## Матрица Эйзенхауэра

<p><b>Срочные, но неважные</b></p> <p>Прерывания, перерывы Некоторые телефонные звонки Некоторые совещания Рассмотрение неотложных материалов</p>	<p><b>Срочные и важные</b></p> <p>Разрешение кризисов Неотложные задачи Проекты, у которых подходят сроки сдачи</p>
<p><b>Несрочные и неважные</b></p> <p>Рутинная работа Некоторые письма Некоторые телефонные звонки «Пожиратели» времени Развлечения</p>	<p><b>Важные, но несрочные</b></p> <p>Планирование новых проектов Оценка полученных результатов Превентивные мероприятия Налаживание отношений Определение новых перспектив, альтернативных проектов</p>

## СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

---

I СТАДИЯ. ПРИГЛУШЕНИЕ ЭМОЦИЙ, СКУЧНО И ПУСТО НА ДУШЕ, СОСТОЯНИЕ НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТИ И ТРЕВОЖНОСТИ, ИСЧЕЗНОВЕНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ.

---

II СТАДИЯ. ВОЗНИКНОВЕНИЕ «НЕДОРАЗУМЕНИЙ» С КОЛЛЕГАМИ, ПОЯВЛЕНИЕ НЕПРИЯЗНИ, АПАТИИ, ВСПЫШЕК РАЗРАЖЕНИЯ (НЕОСОЗНАВАЕМОЕ САМОСОХРАНЕНИЕ).

---

III СТАДИЯ. ПРИТУПЛЕНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ, ОПАСНОЕ РАВНОДУШИЕ КО ВСЕМУ – «НИЧЕГО НЕ ХОЧУ».

МОЖНО ЛИ  
ИЗБЕЖАТЬ  
ВЫГОРАНИЯ?

---

ХОРОШЕЕ  
САМОЧУВСТВИЕ —  
ЭТО НЕ  
СОСТОЯНИЕ, А  
ДЕЙСТВИЕ



# АНДРЕЙ КУРПАТОВ

- Научный руководитель лаборатории нейронаук и поведения человека Сбербанка, президент Высшей школы методологии, основатель интеллектуального кластера «Игры разума» в Санкт-Петербурге.
- Создал новое научно-философское направление «методология мышления», которое существует на стыке нейрофизиологии, социальной психологии, когнитивистики и современной философии сознания. Знания методологии мышления лежат в основе запущенного им проекта Академия смысла, где участники обучаются технологиям эффективного мышления.
- Написал более 100 научных работ и монографий в области психотерапии, пограничной психиатрии, психодиагностики, психофизиологии, психосоматики. Создал психотерапевтическое направление «системная поведенческая психотерапия».



«Быть несчастной - так же неприлично, как ходить с пятном на заднице. Нельзя отравлять своим несчастьем окружающих, они ни в чем не виноваты».

*Людмила Улицкая*

---

Это практическое пособие. Здесь собраны уникальные рецепты хорошего настроения, способы достижения внутренней гармонии и счастья. Благодаря этой книге вы узнаете, как справиться со стрессом и психологическими проблемами, как найти выход из тупика и как защититься от несчастий.

1 шаг.  
Расслабьтесь и  
получите  
максимум  
удовольствия

---

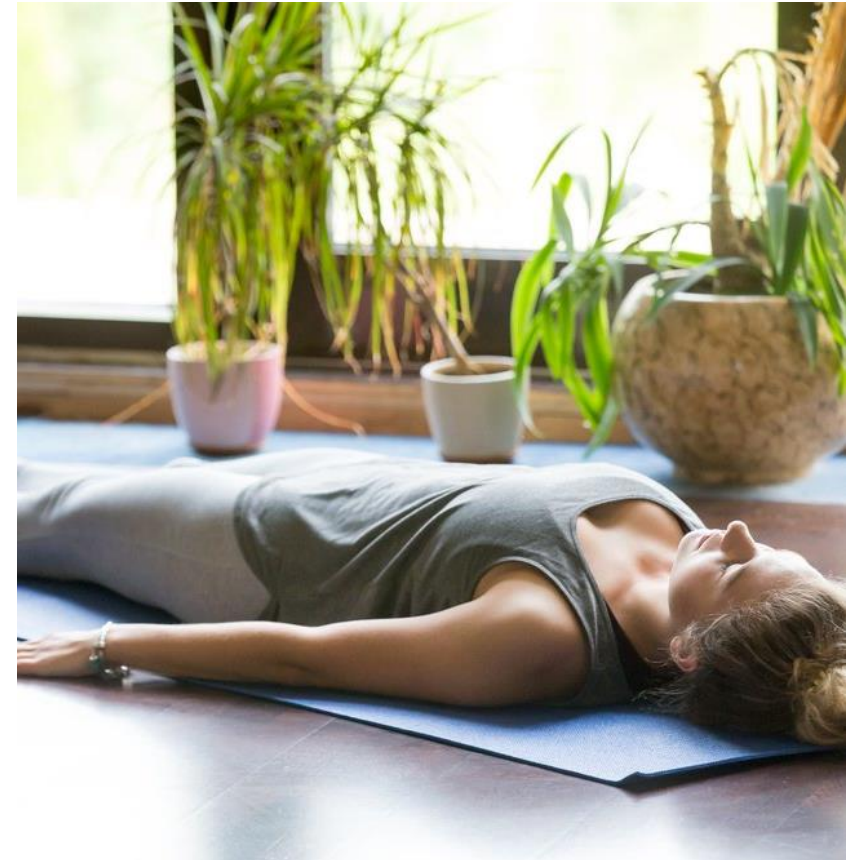




# 1 шаг. Расслабьтесь и получите максимум удовольствия

---

- Напрягите все мышцы. Идите не от большего напряжения к меньшему, а от большего к ещё большему – это должно быть восхождением, иначе тело просто не захочет расслабиться. Нужно напрягать все мышцы по 3 раза с последующим расслаблением 7-10 раз в день, стараясь в момент выполнения упражнения ни о чём не думать.
- Если вы не умеете расслабляться, то в экстренных случаях вы не сможете достичь хорошей работоспособности. Расслабление зачастую нужно не столько для отдыха, сколько для работы



2 шаг.  
Живи  
настоящим

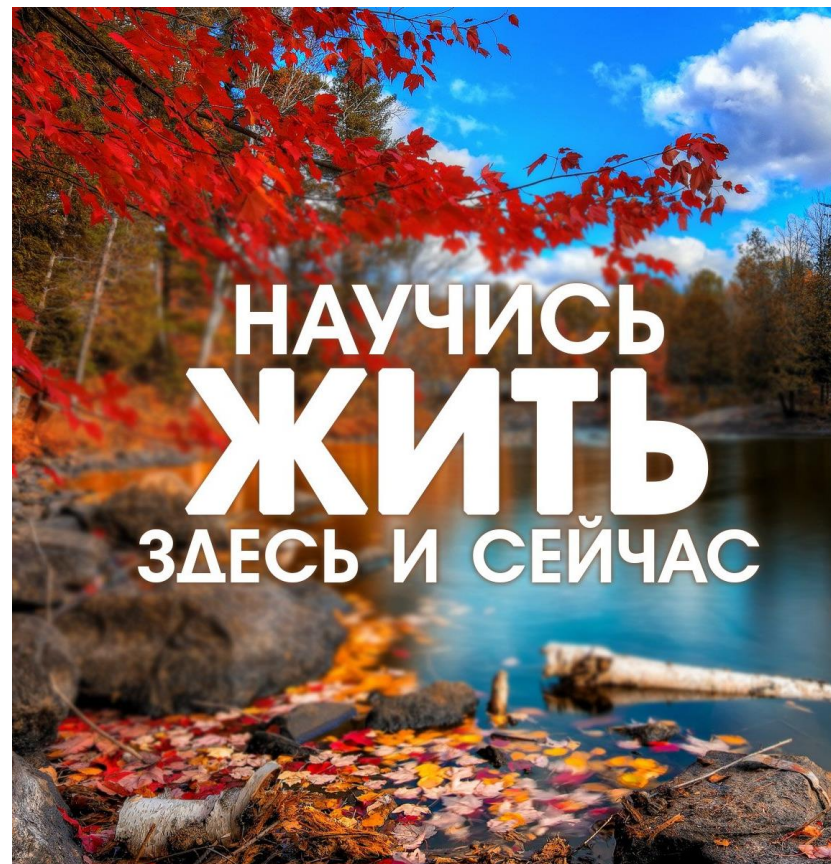
---



## 2 шаг. Живи настоящим

---

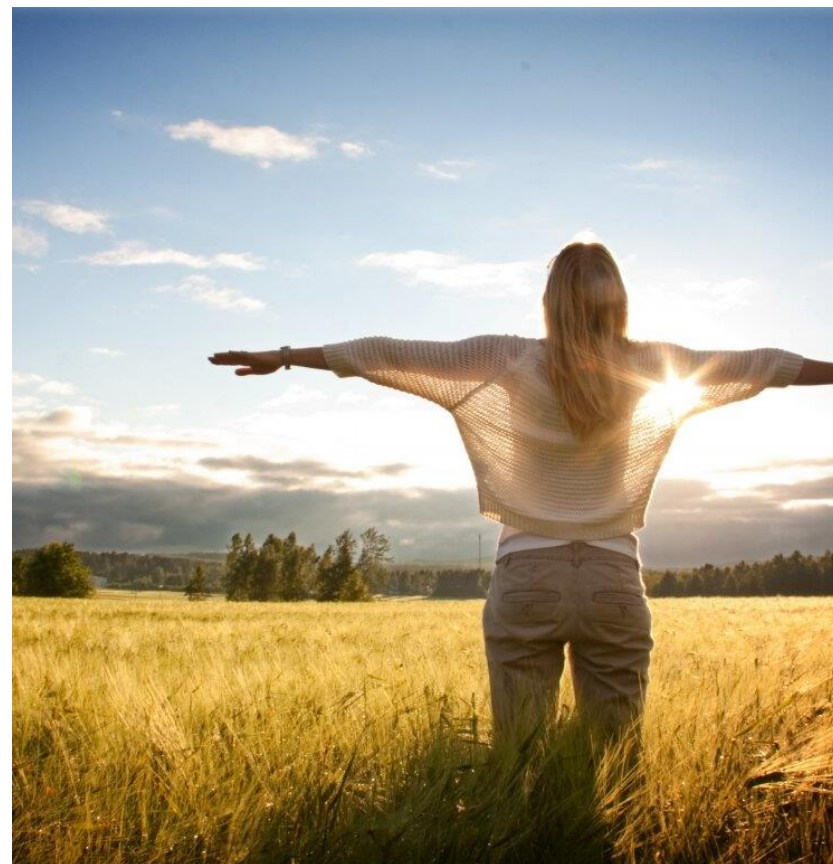
- С одной стороны, живи настоящим звучит как предложение жить настоящим моментом, настоящей минутой. С другой, «живи настоящим» - значит живи реальным, истинным, а ненастоящее, искусственное и пустое оставь в стороне.
- Из-за отрицательных воспоминаний и прогнозов ухудшается наше настоящее – самое главное и самое ценное. Между прошлым и будущим формируется своеобразная круговая порука, лишаящая человека покоя.
- Чтобы не испытывать страхов, нужно научиться быть «здесь и сейчас».



# 2 шаг. Живи настоящим

---

- Смотрите на окружающие вас предметы и называйте их и их признаки. Смотрите на мир, не давая ему оценок.
- Всегда, когда в вашем высказывании звучит оценка, всякий раз, когда вы оцениваете наблюдаемый вами предмет, вы перестаёте быть «здесь и сейчас».
- Станьте своим слухом. Зрением. Ощущением. Почувствуйте умиротворение. Не давайте никаких оценок. Послушайте своё тело.
- Тревога и состояние «здесь и сейчас» исключают друг друга. «Здесь и сейчас» должно стать для вас главной целью. Быть «здесь и сейчас» – значит просто быть своим ощущением, своим восприятием. Быть «здесь и сейчас» – значит чувствовать, отдаться на волю того, что есть, того, что реально происходит.
- В наших знаниях больше чужого, чем своего. Наши чувства – это мы сам.



# 3 шаг. Моделируйте свою жизнь по собственному вкусу

---



## 3 шаг. Моделируйте свою жизнь по собственному вкусу

---

- Человек автоматически прогнозирует в будущем то, чего боится. Прогнозы парализуют всяческую вашу активность, крайне снижая качество жизни.
- Выбирая тот или иной путь, мы в каком-то смысле берём на себя ответственность за результат. Но результат не зависит непосредственно от нас.
- Если вместо бесконечного прогнозирования вы будете планировать то, что зависит именно от вас, то избавитесь от разочарований, не будете отравлять своё настоящее страхами и сможете противостоять любым своим проблемам.
- **НЕЧЕГО ГАДАТЬ!**
- **Необходимо заменить прогноз на планирование**



# 3 шаг. Моделируйте свою жизнь по собственному вкусу

---

Мечты и надежды, происходящие от ваших истинных желаний, я отношу не к прогнозам, а называю их «положительными воспоминаниями». Они – мечта о счастье, о любви, о взаимности, о самореализации, о выполнении своего предназначения (в широком смысле), а не о финансовом счёте, даче и пенсии. Мечта - это не прогноз, это инструмент движения.

Надейтесь чистым сердцем, что всё будет хорошо, и не требуйте конкретного и скоро, ведь, как известно, всему свой черёд.

Умейте представлять, что жизнь уже прожита, с этой точки ярче высвечивается то, что поистине ценно.

Вера в счастье творит чудеса, только не надо относиться к счастью как к чему-то должному. Воспринимайте его как подарок и каждую его крупичку запоминайте. И ещё: верьте, что всё будет хорошо.

4 шаг. Когда  
деревья  
были  
большими

---





# 4 шаг. Когда деревья были большими

Когда вы ощущаете себя в полной безопасности, вы чувствуете себя как будто больше, таким «широким», «объёмным», «просторным»; вам свободно и легко, вы открыты, вы словно заполняете собой всё окружающее вас пространство.

Дайте вырасти своим ощущениям, дайте им простор и волю.

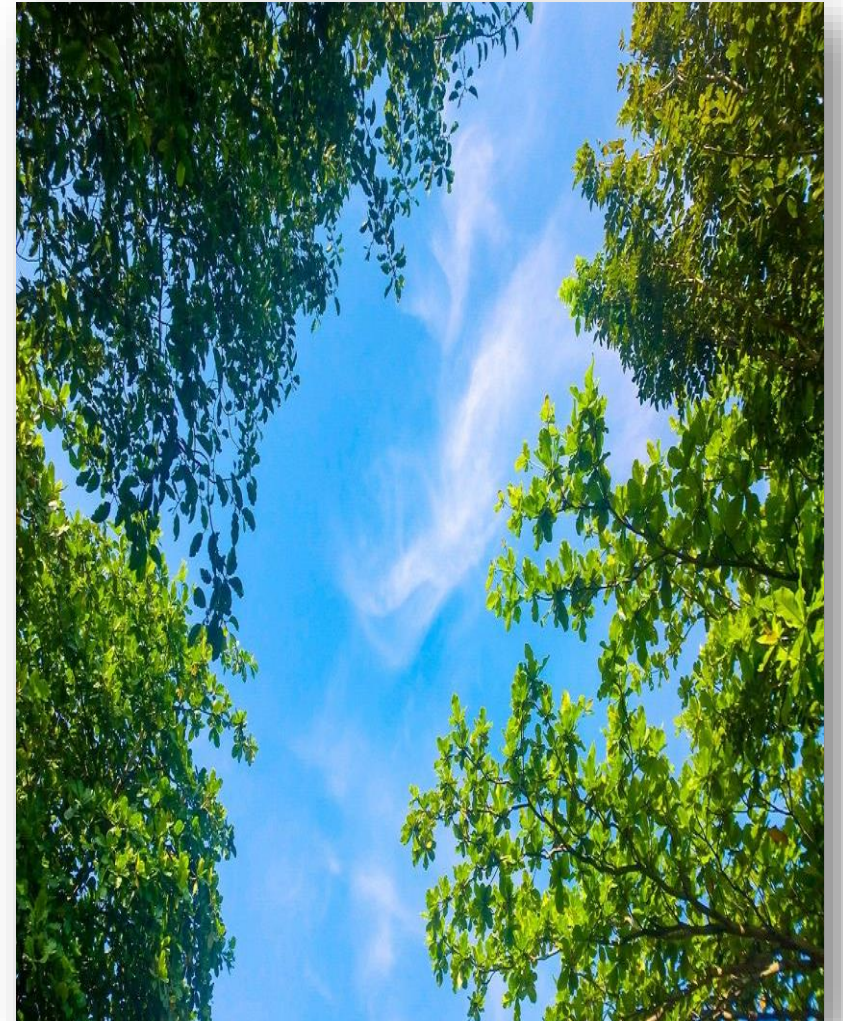
Нужно научиться смотреть вдаль – запрокиньте голову и просто смотрите в небо.

«Маленькими» нас делает страх, «большими» - максимально полное восприятие окружающего нас мира.

Слушайте классическую музыку (не менее 30 минут в день). Никакой музыкальный инструмент так не раздвигает пространство, как флейта и орган.

Чтобы полноценно раздвинуть пространство, необходимо использовать все ваши системы восприятия: зрение, слух, обоняние, физические ощущения.

Двигающийся человек чувствует себя значительно лучше пассивного лежебоки.



5 шаг.  
Расслабьтесь  
и дышите  
глубже

---



## **5 шаг. Расслабьтесь и дышите глубже**

«Дых», «дыхание», «отдышаться», «отдохновение», «отдых». Современный человек – это запыхавшийся человек, он не умеет отдыхать, а без полноценного отдыха не может быть и нормальной работы.

В нас подавлены наши естественные желания. Мы сами не знаем, чего хотим. Вместо желанной нашему сердцу нежности и добродушия, мы мечтаем о боях и противостоянии: спорим, злимся, ждём возмездия. Это противоестественно природе человека.

Дыхательная гимнастика. Дышать нужно естественно, дыхание должно приносить удовольствие.

6 шаг.  
Попейте с  
тревогой чая

---



# 6 шаг. Попейте с тревогой чая

---

Франклин Рузвельт: «Единственная вещь, которую следует бояться, – это страх». Страх лишает человека силы. Тревога парализует. Страх стал частью нашей жизни, и мы тревожимся так же «естественно», как едим или дышим.

Появление тревоги нужно отфиксировать. Тревога должна быть осознана – её необходимо вычислить. Тревога – это психологическая реакция, у которой есть свой механизм. Его необходимо разгадать и исправить.

Ваша цель – позабыть тревогу. Тревога боится смелости и смеха.

Ошибкой было бы считать, что тревога приходит извне.

Осознайте страх возникновения тревоги – Займите активную позицию – Увидьте комичность всей ситуации – Посмейтесь над своими нелепыми и несбывшимися страхами – Не воспринимайте себя слишком серьёзно, но помните, что ваше предназначение – любить, а тревога и страх отлучают человека от любви.

7 шаг.  
Прыжок с  
лезвия  
бритвы

---



# 7 шаг. Прыжок с лезвия бритвы

---

Мы боимся окончания того, что известно, поскольку не знаем, что будет после него.

Мы не должны бесконечно оттягивать то, что неизбежно должно случиться! В ряде случаев бесконечные компромиссы оказываются более губительными, чем радикальные решения.

Если мы не изменим настоящее, будущее тоже не изменится.

Любовь – это энергия жизни.

Откажитесь от прогнозов, подумайте о том, что зависит именно от вас, и поступайте исходя из своих сил и средств. Единственное средство избежать разочарования – это не выдумывать будущее.

8 шаг. Третьим будешь?  
«Позиция третьего» –  
это состояние души,  
способность  
посмотреть на себя и  
свою проблему со  
стороны.  
Напишите свои  
мемуары.

---





# 8 шаг. Третьим будешь?

Если мир, окружающий вас, не нравится, значит что-то не так в вас. Мы проецируем вовне то, с чем не можем мириться внутри себя.

Проблема снижает уровень психической комфортности и радости, которую мы можем испытывать. Она умерщвляет жизнь. Надо чётко определиться: вы за болезнь и проблемы или за себя и своё здоровье?

Мы живём со странной мыслью, что страдать – это полезно. Человек, которому выпали на долю невроз и психические проблемы, срастается с ними, привыкает к ним, как к своим старым вещам. А как можно бороться с врагами, если мы не можем отличить их от «своих»?

Мы должны относиться к своим проблемам с выраженным и категоричным антагонизмом: никаких компромиссов и примирений.

Выставить проблему за дверь – это понять, что все наши страхи, переживания, душевные мытарства, болезненные эмоциональные реакции, тревожность, раздражительность, мнительность, стеснительность, депрессивность, обречённость, навязчивость, слабость, опустошённость, пассивность, апатичность – не мы, а нечто нам совершенно чуждое, тогда появится шанс изменить сложившееся положение вещей и сделать «нашу проблему» не нашей.

# 8 шаг. Третьим будешь?

Вычлняйте из вашего психологического опыта то, что вас тяготит, то, что вам не нравится, то, что вас ограничивает, и то, что причиняет вам боль, и откладывайте это в сторону.

Ощутите своё главное желание – жить нормально – и то, что мешает вам в этом. И тогда произойдёт необходимое разделение.

Если вам не удаётся реализовать ваши истинные желания, причина не в том, что эти цели недостижимы, а в том, что они недостаточно очищены. В них есть много амбиций, эгоизма, корысти, страха, обид, претензий, настороженности, сомнений, недоверия, прогнозов, фантазий, домыслов, иллюзий и т.д.

Мы чаще страдаем не из-за действительных трагедий, а от мнимых.

9 шаг. Уходя,  
закрывайте  
дверь

---



# 9 шаг. Уходя, закрывайте дверь

Всякая незавершённая ситуация притягивает наше внимание и остаётся актуальной до тех пор, пока вам не удастся её завершить. Всякая ситуация должна быть завершена. В противном случае возникает эмоциональный дискомфорт, а может быть и невроз, и у нас недостаёт сил полноценно включиться в новое действие.

Нельзя хорошо делать пять дел сразу. Запомните правило: последовательность и полнота. Дела должны решаться последовательно с вашей полной самоотдачей. Необходимо определиться с приоритетами, тогда важное станет важным, а сиюминутное – сиюминутным.

Нельзя думать о деле, которое вы не можете сейчас выполнить.

Нельзя делать выбор в состоянии полного душевного истощения, он не может быть верным.

Наблюдайте за собой, осознавайте собственную жизнь. Мы должны, просто обязаны найти мир внутри себя, свой мир и жить с миром.

Прошлое нельзя изменить, но ему нельзя позволить отравлять наше настоящее.

10 шаг. Язык  
мой – враг мой  
Заведите себе  
блокнот

---



# 10 шаг. Язык мой – враг мой

За бесцельным говорением, как правило, ума немного. Мудрость – это тишина. Прежде чем что-то объяснять, попытайтесь прояснить для себя: а есть ли в этом смысл!

Если слова идут впереди истинных чувств любви и сострадания на парах сиюминутной агрессии, вас ждёт беда. Основное средство нашей коммуникации – язык – является одновременно и средством отчуждения.

Вы поняли собственную мысль до того, как сказали, – откуда же вам знать, что вы сказали её понятно?

Нужно отслеживать и удалять из своей речи жёсткие требования, а вместо них использовать мягкие, условные, относительные и вероятностные формулировки.

Когда вы оцениваете, нужно помнить, что ваша оценка всегда носит частный характер.

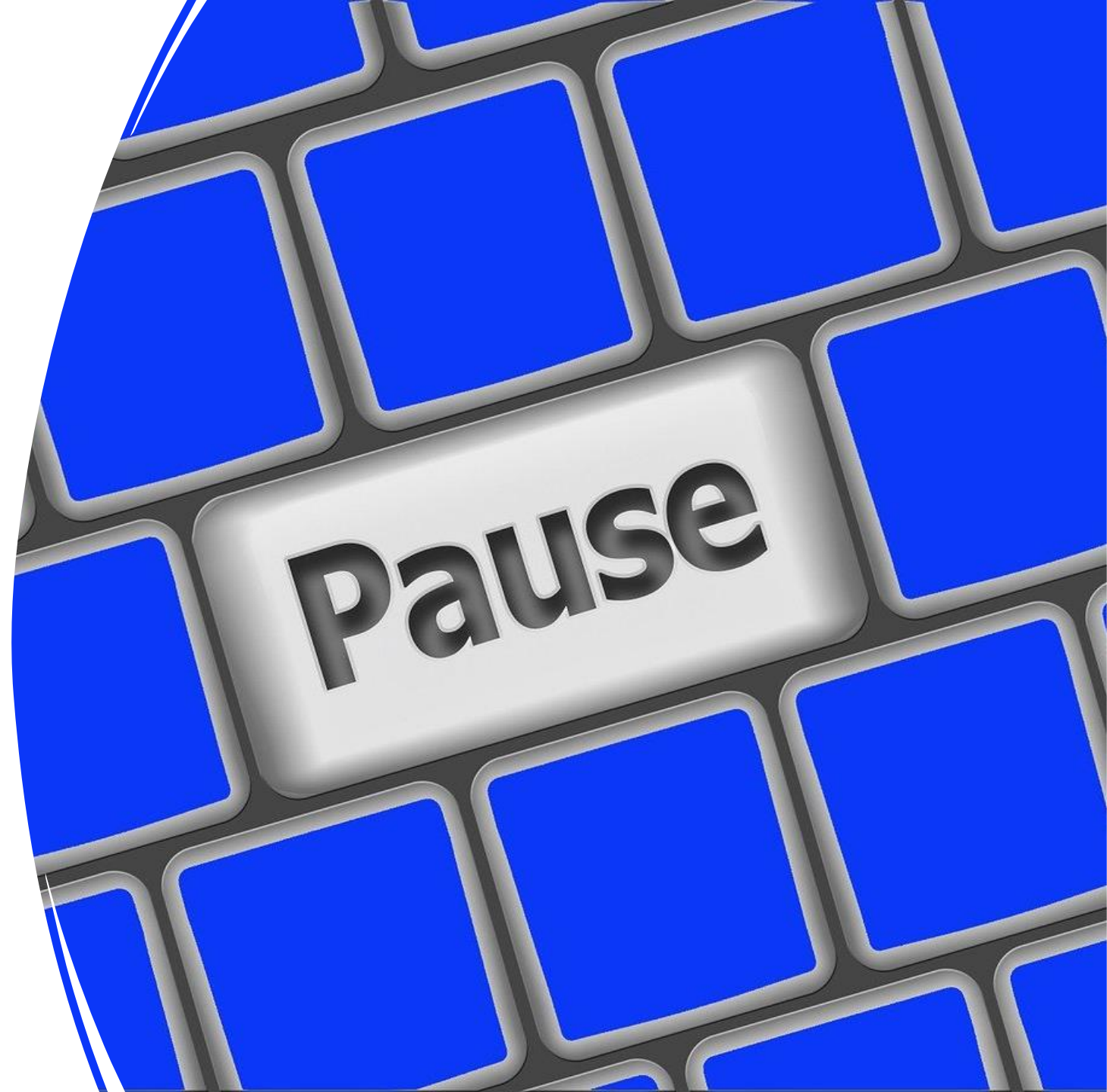
Справедливость – это иллюзия и миф. К ней следует стремиться, но она не является истинной ценностью, поскольку истинной ценностью не может быть то, что невозможно.

Если у вас нет сил простить, если вам недостаёт мужества терпеть – лучше уйдите, но не осуждайте.

Если вы хотите жить по-человечески, от словесного недержания надо избавляться. Мир такой, какой он есть, а кошмар и ужас – это ваше душевное состояние, это ваша оценка, так что избегайте подобного рода проекций, а то скоро перестанете воспринимать реальность. Немыслимо радоваться жизни и называть её «катастрофой» – или то, или другое.

11 шаг.  
Сделай  
паузу

---



# 11 шаг. Сделай паузу

Самонасилие – вот черта современного человека.

Мы всегда прогнозируем то, чего боимся.

Провокация призвана вывести нас из равновесия. Она заставляет покинуть нас точку опоры, покинуть себя и следовать указке провоцирующего.

Главное правило – не покидать себя. Покинули – значит, разоружились и обессилели. А не покинули себя, своё сознание, свои силы – значит, остались под плотной защитой вашего сознания, вашего самоуважения, вашего чистого сердца, доброй воли и сильного духа.

Когда человек страдает от самоуничтожения, он требует к себе уважения. Если же вы себя уважаете, вы не будете требовать уважения по отношению к себе от других.

Каждый из нас единственный и полновластный хозяин себя. Владеть – это доверять и использовать.

Другой бессилён досадить вам, если вы сами этого не хотите.



# 11 шаг. Сделай паузу

Пауза в мыслях важна для того, чтобы освободить свои истинные желания из наносного, от своеобразного куража и болезненной неудовлетворённости, чтобы определиться с главным приоритетом, понять, что для вас действительно важно, а что можно простить, не заметить, принять и не пытаться изменить.

Мстительность и злоба – это свойства слабости. Будет мир, будет и развитие, поэтому не пускайтесь в баталии, когда вас к этому вынуждают. Всякий ли раз мы проявляем силу, когда кажемся сильными? И слабы ли мы, когда подчиняемся силе?

Себе нужно доверять, а не обвинять и не оценивать. В отношениях с другими людьми избегайте требований, не оценивайте и не судите, не шантажируйте и всегда опирайтесь только на себя.

12 шаг.  
Первый и  
последний  
рывок

---



# 12 шаг. Первый и последний рывок

От чего страдают все невротики? От неспособности взять на себя ответственность, ощутить себя ответственным.

Необходимо осознать первичность своего «Я» по отношению к любой психической функции.

Трагедия ждёт каждого, кто отречётся от себя.

В нас слишком много всего намешано. Разобраться теперь в том, что действительно наше, истинное, а что результат нашего воспитания и становления очень сложно.

Последите за своей критикой. Когда, кого и за что вы критикуете? Если вы разберёте свои реакции подробнее, то сможете заметить, что вы перемываете свои собственные косточки.

Если у человека в душе мир и покой, не ждите от него нравоучений. Нравоучения – это признак душевной растерянности, попытка отыскать уверенность в каких-то внешних ориентирах при отсутствии истинной опоры в самих себе.

Не доверяйте своим социальным ролям, иначе внутренняя растерянность вам гарантирована. Если вы сможете уловить своё поглощение ролью вовремя, не дадите ей заполнить вас до краёв, а после дополните её противоположной, то вы не потеряете своего «Я».

# Резюме

---

Итак, 1 шаг состоит в том, чтобы осознать всю трагичность своего положения. Перепоручив свою власть над собой «своим» проблемам, становимся их подданными, лишаем себя и движемся к безумию. Это формула слабости и безответственности. Мы должны осознать, что нам всё придётся делать самим и только на нас лежит ответственность за собственное счастье и будущее. 90% успеха зависит от этого осознания.

2 шаг – осознание своего высоко предназначения. Осознав свою царственную роль, вы обрываете внутреннюю опору, ту самую главную точку, с которой всё и начинается – свой внутренний стержень.

Человек при любой ситуации может сохранить бодрость духа, веру и любовь. Вы нужны сильными тем, кого вы любите, потому что они нуждаются в вас и надеются на вас. Счастье определяется вовсе не внешними обстоятельствами.

3 шаг – восхождение. Почувствуйте себя ответственным за собственную жизнь, здоровье и счастье. Для этого нужно стать уверенным в себе. Ощутите себя источником своих действий.

# С ЧЕГО СТОИТ НАЧАТЬ?

ПЕРЕСТАНЬТЕ ИСКАТЬ ВИНОВАТЫХ И ВОЗЬМИТЕ  
ВСЁ В СВОИ РУКИ

95% того, что мы делаем – это наши привычки.

Реакции на происходящее, которые формируют  
мнения о нас, – это эмоциональные привычки.

Карина  
Спасская –  
психолог,  
72 года  
(ютюбканал  
«Другая  
школа»)

- Научиться просить о помощи,
- Выйти из привычной колеи – нетрадиционные уроки – удовольствие от новых впечатлений и ощущений,
- Понять, что Ваш предмет все не будут знать на 100 баллов,
- Не искать виноватых вовне,
- Не критиковать никого – говорить только о себе,
- Найти время и осмыслить, почему выгорел? Отпустить контроль и начать экспериментировать,
- Обращаться к детям за помощью.

# Ютубканал «Счастье обучать»

- Физическая активность,
- Чёткое разделение времени на рабочее и нерабочее,
- Ритуал перехода от рабочего времени к нерабочему,
- Прекращение общения с людьми, которые жалуются на жизнь,
- Перемена – тишина,
- Изменение подачи материала,
- Смена обстановки – планирование отдыха,
- Начало дня – благодарность и планирование положительных эмоций,
- Смена деятельности – хобби,
- Конструктивное общение,
- Умение хвалить себя и анализировать неудачи как точки роста.

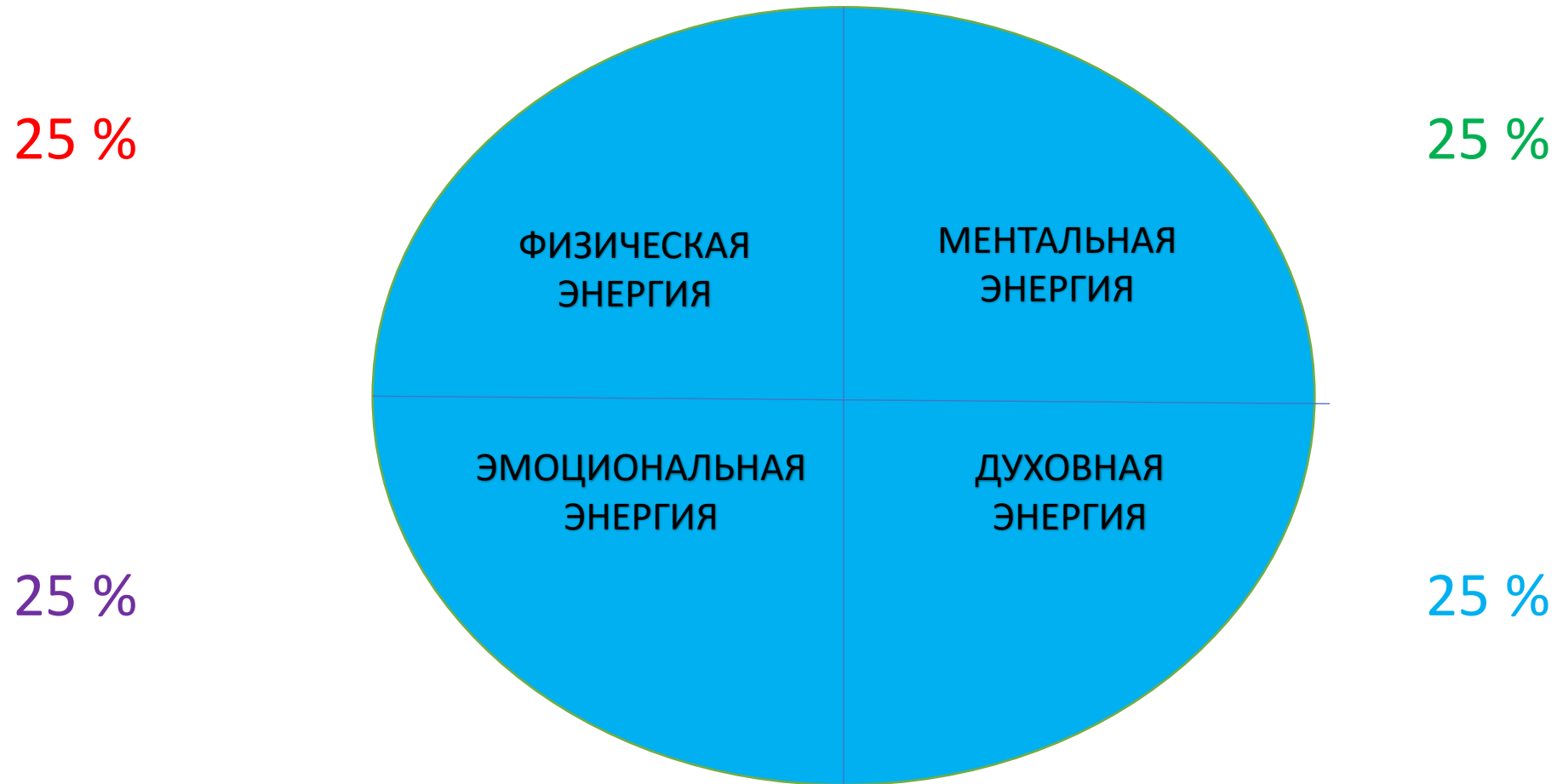
# ЧТО ЗАБИРАЕТ НАШУ ЭНЕРГИЮ?

1. Токсичные мысли
2. Токсичные люди
3. Токсичные действия
4. Неистинные цели
5. Стресс



# ПАВЕЛ БИЛЬСКИЙ

## КАК СОХРАНИТЬ РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ



ПИТАНИЕ, ВОДА, СОН,  
НАГРУЗКИ, СПОРТ,  
ПРОГУЛКИ

ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ,  
НАВЫКИ

ЭНЕРГИЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ,  
ПУТЕШЕСТВИЯ, ОБЩЕНИЕ  
С ЛЮБИМЫМИ

ВЕРА, МЕДИТАЦИИ,  
ПРИРОДА