

Семинар-практикум  
«Профилактика эмоционального выгорания педагогов и  
педагогических работников как фактор создания  
психологической безопасности образовательной среды»

Заместитель заведующего по УВР:  
Мартынова Е.В.

Ход семинара-практика

## **1. Лекция: Теоретический анализ понятия эмоционального выгорания педагогов и педагогических работников с точки зрения создания психологической безопасности образовательной среды.**

- Все мы с Вами работаем разное количество времени, кто-то 25, лет, кто-то 10 лет, а кто-то только начинает свою профессиональную деятельность.

Мы знаем, что одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является возникновение синдрома профессионального выгорания.

### **Понятие профессионального выгорания**

Синдром эмоционального (профессионального) выгорания (СЭВ) - понятие, введенное в психологию более 40 лет назад американским психиатром Фрейденбергом - это проявляющееся нарастающее эмоциональное истощение. В XXI веке, во времена возрастающих требований к личности педагога и его профессионализму, синдрому профессионального выгорания в образовательных учреждениях уделяется все больше внимания. СЭВ чаще всего подвержены педагоги старшего поколения (40 лет и старше). У таких работников заметно снижается интерес к работе, проявляется профессиональная усталость, нежелание развиваться и принимать что-то новое, нарастает негативное отношение ко всем субъектам образовательного процесса.

**Профессиональное выгорание** – это синдром, который развивается на фоне постоянного стресса и ведет к истощению эмоциональных, личностных и энергетических ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального (эмоционального) выгорания – самая опасная профессиональная болезнь типа профессий "человек-человек": педагогов, социальных работников, психологов, менеджеров всех уровней, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность тесно связана с общением. Не зря первая исследовательница этого явления К.Маслач назвала свою книгу: "Эмоциональное выгорание - плата за сочувствие". Синдром профессионального выгорания возникает вследствие внутреннего накопления негативных эмоций без соответствующей "разрядки", или "освобождения" от них. Оно ведет к истощению эмоционально - энергетических и личностных ресурсов человека. С точки зрения концепции Г.Селье, профессиональное, или эмоциональное выгорание – это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения.

### **Предпосылки и особенности профессионального выгорания у педагогов**

По определению Н. Водопьяновой, СЭВ - это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Ее можно рассматривать в аспекте личностной деформации, происходящей под влиянием профессиональных стрессов. Состоянию рассматриваемого синдрома обычно соответствуют следующие чувства, мысли, действия:

- **чувства:** апатия, подавленность, беззащитность, отсутствие мотивации, боязнь ошибиться, боязнь неопределенности и неконтролируемых ситуаций, боязнь показаться слабым, страх быть недостаточно совершенным;

- **мысли:** о несправедливости жизненных обстоятельств, недовольстве занимаемым положением в обществе, недооцененности окружающими собственными трудовыми усилиями, собственном несовершенстве;

- **действия:** резкие высказывания в сторону окружающих и себя (такие как критика), желание быть замеченным или, наоборот, скрыться от всех, стремление к перфекционизму или, наоборот, совсем не стараться при выполнении рабочих задач.

Естественно, что определенные перечисленные характеристики можно назвать факторами риска в плане появления СЭВ.

Но одним из наиболее существенных факторов можно выделить заниженное чувство собственного достоинства. Следовательно, для таких людей стрессогенными являются ситуации социального сравнения. Внешне это проявляется как неудовлетворенность своим социальным статусом, плохо скрываемое раздражение (вплоть до зависти) в адрес людей более успешных. Их достижения оцениваются как случайность, также как и собственная невозможность добиться их успеха.

Из низкой самооценки вытекает трудоголизм, высокая мотивация успеха вплоть до перфекционизма - стремления все и всегда сделать очень хорошо, желательно лучше всех. Любое снижение результатов и оценки труда может вызвать неадекватную реакцию: от ухода в себя и свои переживания до поиска виновных и направления в их адрес резких вспышек агрессии.

Следующая особенность - склонность к интроверсии - "самокопанию", направленности интересов на собственный внутренний мир. Внешне это проявляется как эмоциональная замкнутость, формализация контактов. Любая ситуация, когда необходимо выйти из роли, например, поучаствовать в спортивном празднике или приоткрыться на предстоящем тренинге вызывает сильную тревогу вплоть до все тех же вспышек агрессии.

Чаще всего, такие люди тяжело перестраивают свои планы на жизнь, стереотипы поведения, поэтому самостоятельно редко справляются с проблемой профессионального выгорания. И следующим этапом развития этого симптома может стать появление различного рода психосоматических заболеваний.

### **Внешние и внутренние факторы, влияющие на эмоциональное выгорание**

К внешним факторам, провоцирующим выгорание, можно отнести:

- специфику профессиональной педагогической деятельности (необходимость проявления эмпатии (сочувствия и сопереживания), ответственность за жизнь и здоровье вверенных подопечных, стаж работы);

- организационный фактор (перегруженная рабочая неделя, низкая оплата труда, работа, связанная с высокой степенью напряженности, непонимание с коллегами, неудовлетворенность работой (отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов и затраченных сил), новые преобразования в области образования, приведшие к изменению взаимоотношений между субъектами учебно- воспитательной деятельности).

Часто неблагоприятная атмосфера в коллективе: однополый его состав, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервная обстановка побуждают одних растрчивать эмоции, а других - искать способы экономии своих психо - эмоциональных ресурсов.

К внутренним факторам относят:

- коммуникативный фактор (отсутствие навыков общения и умения выходить из конфликтных ситуаций с учащимися, их родителями, руководством, неумение сдерживать собственные эмоциональные всплески);

- ролевой и личностный фактор (индивидуальный) (смерть или болезнь близкого, материальные трудности, проблемы в личной жизни, плохие жилищные условия, нехватка

внимания от собственных домочадцев, отсутствие самореализации как в профессиональной, так и в личной сферах жизни).

Специалисты отмечают, что профессиональное выгорание негативно сказывается на выполнении профессионалом своей деятельности, так как приводит к эмоциональной и личностной отстраненности, неудовлетворенности собой, за которыми следует повышенная тревожность, депрессивные состояния, психосоматические заболевания, неадекватное проявление эмоций.

Общая картина процессов, представляющих профессиональное выгорание, представляет следующий набор качеств: раздражение, разочарованность, обида, досада, отсутствие желаний, подавленность, беспомощность, угнетенность, опустошенность, горечь, отчаяние, конфликтность, стресс, безысходность.

### **Стадии профессионального выгорания**

Синдром профессионального выгорания в своем развитии проходит три стадии (фазы). На них мы остановимся подробнее.

Отечественный исследователь данного феномена В.В. Бойко выделял следующие три фазы эмоционального выгорания:

1 стадия - фаза напряжения. Тревожное (нервное) напряжение служит запускающим механизмом или "предвестником" в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер (т.е. усиливается со временем), что обусловлено постоянством или усилением психотравмирующих факторов. Фаза напряжения начинается с приглушения эмоций, сглаживания остроты чувств и свежести переживаний; специалист вдруг замечает: вроде бы пока все нормально, но... скучно и пусто на душе. Положительные эмоции постепенно исчезают, на смену им приходит все большая отстраненность в отношениях с коллегами и членами семьи. Проявляется состояние тревожности, неудовлетворенности собой и

занимаемым положением. Приходя домой, человеку все чаще хочется сказать: "Не трогайте меня! Оставьте меня в покое!"

2 стадия - фаза резистенции (сопротивления нарастающему напряжению). На этом этапе специалист с переменным успехом пытается оградить себя от травмирующих впечатлений. Возникают недоразумения с учащимися, педагог в кругу своих коллег начинает с пренебрежением отзываться о некоторых из них. Пренебрежение постепенно начинает проявляться в сторону учеников - сначала это с трудом сдерживаемая неприязнь, затем это проявляется в виде вспышек раздражения. Но подобное поведение специалиста - это неосознаваемое им самим проявление защитных функций психики - самосохранение при общении, превышающем безопасный для организма порог.

3 стадия - фаза истощения. Третья фаза характеризуется оскудением психических ресурсов, ослаблением нервной системы и общим падением энергетического тонуса. Представления о жизненных ценностях притупляются, проявление эмоционального отношения к миру снижается, в человеке проявляется опасное равнодушие ко всему, порой и к собственной жизни. Внешне такое человек может сохранять некоторую респектабельность и некоторый апломб, но блеск интереса к чему бы то ни было в глазах пропадает. В душе профессионала поселяется почти физически ощутимый холод безразличия.

**Диагностика уровня эмоционального выгорания педагогов и педагогических работников.**

- Уважаемые коллеги, сейчас вы, под моим руководством выполните диагностику «Профессионального выгорания»

Авторами данной методики (опросника) являются американские психологи

К. Маслач и С. Джексон. Она предназначена для измерения степени «выгорания» в профессиях типа «человек – человек». Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой.

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

### **Опросник**

1. Я чувствую себя эмоционально опустошённым.
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон».
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствует мои подчинённые и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчинёнными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
8. Я чувствую угнетённость и апатию.
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.
10. В последнее время я стал более «чёрствым» по отношению к тем, с кем 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 всё больше меня разочаровывает.
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчинёнными 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 многим, что радовало меня в моей работе.
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчинённые всё чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

### **Регистрационный бланк**

**Ф.И.О** \_\_\_\_\_

**Возраст** \_\_\_\_\_ **Пол** \_\_\_\_\_ **Дата обследования** \_\_\_\_\_

| №. | Никогда | Очень редко | Редко | Иногда | Часто | Очень часто | Ежедневно |
|----|---------|-------------|-------|--------|-------|-------------|-----------|
| 1  | 0       | 1           | 2     | 3      | 4     | 5           | 6         |
| 2  | 0       | 1           | 2     | 3      | 4     | 5           | 6         |
| 3  | 0       | 1           | 2     | 3      | 4     | 5           | 6         |
| 4  | 0       | 1           | 2     | 3      | 4     | 5           | 6         |
| 5  | 0       | 1           | 2     | 3      | 4     | 5           | 6         |
| 6  | 0       | 1           | 2     | 3      | 4     | 5           | 6         |
| 7  | 0       | 1           | 2     | 3      | 4     | 5           | 6         |
| 8  | 0       | 1           | 2     | 3      | 4     | 5           | 6         |
| 9  | 0       | 1           | 2     | 3      | 4     | 5           | 6         |
| 10 | 0       | 1           | 2     | 3      | 4     | 5           | 6         |
| 11 | 0       | 1           | 2     | 3      | 4     | 5           | 6         |
| 12 | 0       | 1           | 2     | 3      | 4     | 5           | 6         |
| 13 | 0       | 1           | 2     | 3      | 4     | 5           | 6         |
| 14 | 0       | 1           | 2     | 3      | 4     | 5           | 6         |
| 15 | 0       | 1           | 2     | 3      | 4     | 5           | 6         |
| 16 | 0       | 1           | 2     | 3      | 4     | 5           | 6         |
| 17 | 0       | 1           | 2     | 3      | 4     | 5           | 6         |
| 18 | 0       | 1           | 2     | 3      | 4     | 5           | 6         |
| 19 | 0       | 1           | 2     | 3      | 4     | 5           | 6         |
| 20 | 0       | 1           | 2     | 3      | 4     | 5           | 6         |
| 21 | 0       | 1           | 2     | 3      | 4     | 5           | 6         |
| 22 | 0       | 1           | 2     | 3      | 4     | 5           | 6         |

Эмоциональное истощение \_\_\_\_ Деперсонализация \_\_\_\_ Редукция личных достижений \_\_\_\_

### Обработка результатов:

Опросник имеет три шкалы: «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений), «редукция личных достижений» (8 утверждений).

Ответы испытуемого оцениваются: 0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 2 балла – «редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

«Эмоциональное истощение» - ответы по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.

«Деперсонализация» - ответы по пунктам 5, 10, 11, 15, 22.

«Редукция личных достижений» - ответы по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

### Интерпретация результатов

**Эмоциональное истощение** – сниженный эмоциональный фон.

**0 – 15 баллов** – низкий уровень;

**16 – 24 баллов** – средний уровень;

**25 баллов и выше** – высокий уровень.

**Деперсонализация** – отражает деформации в отношениях с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от окружающих, повышение значимости внешних оценок. В других – усиление негативизма, циничность установок и чувств по отношению к субъектам профессиональной деятельности.

**0 – 5 баллов** – низкий уровень;

**6 – 10 баллов** – средний уровень;

**11 баллов и выше** – высокий уровень.

**Редукция личных достижений** – проявляется в снижении самооценки, занижении своих профессиональных достижений, негативных установках по отношению к профессиональным возможностям или ограничении обязанностей по отношению к субъектам профессиональной деятельности.

**37 баллов и выше** – низкий уровень;

**31 – 36 баллов** – средний уровень;

**30 баллов и меньше** – высокий уровень.

О тяжести профессионального «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.

После прохождения тестирования, проанализировать полученные результаты:

- Коллеги, кто из Вас испытывает эмоциональное истощение, поднимите руку?

- У кого деперсонализация, поднимите руку?

- Кто испытывает редукцию личных достижений поднимите руку?

### **3 .Приемы, методы профилактики и коррекции эмоционального выгорания педагогов и педагогических работников.**

-Пришло время, поделиться с Вами приёмами и методами профилактики и коррекции эмоционального выгорания.

Рекомендации педагога-психолога: (ПРЕЗЕНТАЦИЯ 2)

Удовлетворение физиологических потребностей:

- принимать регулярно пищу
- делать зарядку
- проходить медицинский осмотр у врачей
- брать больничный лист на время болезней
- делать самомассаж
- достаточно спать
- носить одежду, которая нравится
- брать отпуск
- ограничивать время телефонных разговоров
- вести оптимально активный образ жизни (танцевать, плавать, бегать, петь, заниматься спортом, совершать пешие прогулки и т.д.)

Удовлетворение психологических потребностей:

- выделять время для саморефлексии
- читать литературу, не относящуюся к работе
- иметь хобби
- снизить уровень стрессового воздействия в жизни
- умение говорить «нет»
- проявлять любопытство
- обращаться за помощью к другим, когда нужно
- посещать музеи, выставки, театры, спортивные соревнования
- давать возможность другим людям узнать меня с разных сторон
- прислушиваться к своему внутреннему опыту (мыслям, чувствам, суждениям)

Удовлетворение эмоциональных потребностей:

- проводить время с людьми, которые симпатичны
- поддерживать отношение со значимыми людьми
- поощрять и награждать себя
- любить себя

- перечитывать любимые книги и пересматривать - - любимые фильмы
- позволять себе плакать
- играть с детьми
- смеяться и улыбаться
- осознавать свои потребности
- научиться выражать свои эмоции и делать это конструктивно

Удовлетворение духовных потребностей:

- проводить время на природе
- поддерживать в себе оптимизм и надежду
- ориентироваться не только на материальные ценности
- не брать на себя ответственность за все
- быть открытым новому и неизвестному
- участвовать в осуществлении того, во что верится
- медитировать, молиться или петь

Работа – в радость:

- делать перерывы в работе в течение дня
- позволять себе поболтать с сотрудниками
- уметь отстаивать свои принципы
- распределять рабочее время так, чтобы избежать перегрузок
- выделять время для завершения определенной работы
- уделять время профессиональному росту
- заботиться о своих финансовых интересах
- создать себе удобное рабочее место

Гармония жизни:

- стремиться к балансу в своей профессиональной жизни в пределах каждого рабочего дня
- стремиться к балансу между работой, семьёй, общением с людьми, игрой и отдыхом

### **Кинезиологические упражнения**

-Пришло время расслабиться, мы с Вами выполним кинезиологические упражнения, которые заставят мозг работать на полную мощность

Кинезиологических упражнений разработано немало - я отобрала из них только те, которые удобно выполнять в положении сидя, в том числе во время работы на компьютере.

Эти упражнения можно выполнять и взрослым и детям, они бодрят, тонизируют, снимают усталость, тяжесть в голове, помогают справиться с нежелательной в данный момент сонливостью, обостряют внимание и память, а также значительно повышают способность концентрироваться на выполняемой работе.

### **Упражнение «Крюки»**

Чтобы снять напряжение, успокоить нервную систему, сосредоточиться и быстро восстановить психоэмоциональное равновесие - необходимо сесть на стул, скрестить ноги, положив лодыжку левой ноги на лодыжку правой ноги.

Затем скрестить руки, положив запястье правой руки на запястье левой руки, после чего соединить пальцы в замок, так, чтобы большой палец правой руки оказался поверх большого пальца левой руки.

Вывернуть соединенные в замок руки перед грудью «наизнанку», чтобы сцепленные пальцы были направлены вверх. Смотреть прямо, взгляд вверх, кончик

языка прижат к верхнему нёбу (можно на вдохе прижимать к твердому нёбу кончик языка, расслабляя его на выдохе).

Посидеть в этой позе 1—5 минут до появления зевка либо до ощущения достаточности.

Данный прием (его можно выполнять также стоя или лежа) только на первый взгляд кажется простым и незамысловатым. Кинезиологи утверждают, что при таком перекрещивании рук, ног и пальцев происходят сложные процессы, приводящие к сбалансированной работе моторных и сенсорных центров как каждого полушария мозга, так и среднего мозга, который находится прямо над твердым нёбом. При этом достигается объединение эмоций и процессов мышления (усиление межполушарной интеграции), приводя к наиболее эффективной работе (обучению) и реагированию на происходящее.

### **Упражнение «Зеркальное рисование»**

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Начать рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы, цифры. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий мозга синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

К слову, в кинезиологии есть такой любопытный прием, не только полезный, но и увлекательный. Большинство из нас выполняют рутинные ежедневные физические действия правой рукой (левши — левой). А что, если поэкспериментировать, пробуя чистить зубы, причесываться, брать в руки те или иные предметы и так далее, другой рукой? Исследования показывают, что выполнение обычного действия «неудобной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга. Такие упражнения очень нравятся детям.

### **Упражнение «Ухо — нос»**

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой — за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».

### **Упражнение «Кочерга»**

Приподнятую стопу вывернуть внутрь и по 8 раз качнуть ею вперед и назад. То же другой ногой.

### **Упражнение «Святоша»**

Эта поза подойдет для расслабления после работы. Сидя (можно стоя или лежа), ноги держать параллельно, не скрещивая. Соединить попарно кончики пальцев обеих рук, словно обхватывая небольшой шар, и расположить кисти перед грудью. Взгляд направлен вниз, кончик языка зажат между зубами. Находиться в этом положении 1—2 минуты, до появления зевоты или до ощущения достаточности.

Упражнение успокаивает, снимает нервно-мышечное напряжение, гармонизирует психические процессы. Кинезиологи утверждают, что оно улучшает раздельную работу правого и левого полушарий головного мозга.

### **Упражнение «Лобно-затылочная коррекция»**

При возникновении чувства тревоги, неуверенности, волнения (или даже стресса) помогает так называемый лобно-затылочный хват. Одну ладонь положить на лоб, другую — на затылок. Сконцентрироваться. Сделав несколько глубоких ровных вдохов и

выдохов, спокойно озвучить свою проблему. Если говорить вслух не получается, достаточно просто думать об этом. Посидеть так пару минут. Если возник зевок, то это значит, что тело уже избавляется от напряжения.

Когда рука прикасается ко лбу, происходит приток крови, она начинает лучше циркулировать по лобным долям мозга. В этом участке мозга происходят анализ, осознание и оценка проблемы, и определяются пути выхода из такой ситуации. На затылке расположена зона, которая воспринимает зрительно те образы, которые потом хранятся в нашей памяти. Прикладывание к этой области ладони стимулирует кровообращение. Человек как бы стирает подобным образом проблемы, образы, негативные ситуации. Благодаря глубокому дыханию, в кровь поступает кислород, воздух вентилируется — и из организма улетучивается негатив. Упражнение дает желаемый результат.

### **Упражнение «Энергетизатор»**

Положить скрещенные руки на стол перед собой. Прижать подбородок к груди. Ощутить растяжение мышц спины и расслабление плечевого пояса. С глубоким вдохом запрокинуть голову назад, прогнуть спину и раскрыть грудную клетку. Затем на выдохе снова расслабить спину и опустить подбородок к груди.

В результате этих действий расслабляются мышцы шеи и плечевого пояса, повышается уровень кислорода в крови, активизируется вестибулярный аппарат, усиливается приток спинномозговой жидкости в центральной нервной системе.

К этому простому, но эффективному упражнению я в основном прибегаю во время работы за компьютером. Если выполнять его 5—10 минут, то уменьшается, а то и совсем проходит ощущение усталости, заметно лучше начинает «работать голова», повышается концентрация внимания.

### **Упражнение «Кнопки мозга»**

Это мини-серия из трех упражнений, как бы включающих «электрическую систему» организма. В результате активизируется кровоснабжение головного мозга и работа обоих его полушарий, повышается концентрация внимания, улучшается восприятие сенсорной информации.

Упражнения снимают умственную усталость, помогают сосредоточиться на запоминании новой информации и даже улучшают координацию движений. Кроме того, они способствуют расслаблению, снимают нервное напряжение (и очень полезны, кстати, гиперактивным, легковозбудимым людям, как взрослым, так и детям).

Каждое упражнение выполнять каждой рукой по 20—30 секунд.

Указательным и средним пальцами одной руки массировать точки над верхней губой (середина носогубной складки) и посередине под нижней губой. Ладонь другой руки в это время лежит на пупке. Одновременно с этим нужно переводить взгляд в разных направлениях: влево-вверх и вправо-вниз и т.д. Затем поменять положение рук и повторить упражнение.

Указательный и средний пальцы одной руки поместить, чуть надавливая, под нижнюю губу. Пальцами другой руки в это же время массировать область копчика. Повторить упражнение, поменяв положение рук

Ладонь одной руки положить на пупок. Пальцами другой руки массировать область копчика. Через 20—30 секунд положение рук поменять.

### **Упражнение «Слон»**

Это одно из наиболее интегрирующих упражнений «Гимнастики мозга» Пола Деннисона. Оно активизирует и балансирует всю целостную систему организма «интеллект—тело», улучшает концентрацию внимания.

Итак, ухо плотно прижать к плечу. Одновременно вытянуть одну руку, как хобот слона, и начать рисовать ею горизонтальную восьмерку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Глаза следят за движениями кончиков пальцев. Затем поменять руки. Упражнение выполнять медленно, по 3—5 раз каждой рукой.

Мне очень нравится это упражнение, и я делаю его довольно часто в течение дня. Особенно интригует утверждение специалистов, что «Слон» позволяет выявить скрытые способности и расширить границы возможностей мозга.

### **Рефлексия**

Участники обмениваются впечатлениями и мнениями.