

МИНИСТЕРСТВО И ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ХАБАРОВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



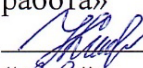
ГАРМОНИЯ В ЧАШКЕ: ЧАЙНАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ



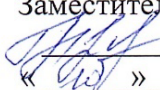
Хабаровск, 2025

ОДОБРЕНО

На заседании ПЦК
«Социология и социальная
работа»

 Е.Ю. Колесникова
«10» 10 2025

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по НМР
 Н.Ю. Третьякова
«11» 11 2025

Проект «Гармония в чашке: чайная терапия для профессионального благополучия» ориентирован на внедрение методик чайной терапии и практики осознанного чаепития в образовательный процесс. Основная цель - профилактика профессионального и эмоционального выгорания у педагогов и студентов посредством через организацию практических занятий. Программа включает мероприятия, направленные на снижение стресса, повышение коммуникативных способностей и создание здоровой атмосферы в учебном заведении. Результатом реализации проекта станет комплекс профилактических мер, применимых в любых сферах деятельности, способствующих поддержанию высокого уровня профессионализма и улучшению социально-психологического климата коллектива.

Организация разработчик: КГА ПОУ «Хабаровский технологический колледж»

Автор:

Соколова Ирина Николаевна, преподаватель, высшая квалификационная категория

Заключение методического совета № 2 от «10» ноября 2025 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на инновационный проект «Гармония в чашке: чайная терапия для профессионального благополучия»

Автор: Соколова И.Н., преподаватель высшей категории
КГА ПОУ «Хабаровский технологический колледж»

Актуальность представленного педагогического проекта обусловлена возрастающим уровнем стресса среди преподавателей и студентов современных образовательных учреждений. Проблема профессионального и эмоционального выгорания становится особенно острой в условиях повышенных нагрузок и информационной перегрузки. Именно поэтому внедрение методов релаксации и психоэмоциональной поддержки приобретает особую значимость.

Проект «Гармония в чашке или чайная терапия для профессионального благополучия» представляет собой уникальную попытку интеграции элементов традиционной культуры чаепития в учебный процесс с целью повышения психологического комфорта участников образовательного процесса.

К основным достоинствам проекта можно отнести:

Практикоориентированность: метод чайных практик направлен непосредственно на решение конкретных проблем современного преподавателя и студента, обеспечивая снижение уровня тревожности и улучшение общего самочувствия.

Комплексность воздействия: программа учитывает влияние физических факторов (ароматы чая, вкусовые ощущения) и социальных аспектов (общение в группе).

Научная обоснованность: алгоритм проведения занятий включает этапы диагностики, коррекции и мониторинга результатов, что позволяет оценить эффективность предлагаемого метода.

Универсальность приложения: разработанная программа может быть адаптирована для различных сфер профессиональной деятельности вне образовательной среды.

Совместная деятельность педагогов и студентов: совместная реализация проекта подчеркивает преимущества методики взаимодействия, способствующей формированию доверительных отношений и созданию благоприятной атмосферы в коллективе.

Реализация проекта предусматривает проведение практических занятий в форме семинаров-практикумов. Особая ценность проекта заключается в том, что семинары организуются и проводятся студентами, обучающимися по специальности «социальная работа», совместно с преподавателями. Таким образом, проект направлен на подготовку высококвалифицированных специалистов в области социальной работы, способных эффективно решать задачи, связанные с оказанием помощи и поддержки различным категориям населения.

Инновационный проект «Гармония в чашке: чайная терапия для профессионального благополучия» представляет интерес для образовательного учреждения и практической деятельности преподавателя и заслуживает высокой оценки.

По мнению рецензента, данный проект может быть использован в практической деятельности профессионального образовательного учреждения.

Рецензент:
Заведующая отделом
воспитательной работы и
социальным воспитанием



Е.Г. Думанская

Оглавление

Введение.....	5
1 Чайная терапия: теоретические основы.....	9
1.1 История и философия чайной церемонии	9
1.2 Психологические и физиологические аспекты воздействия чая на организм	11
1.3 Чайная терапия: понятие, принципы. Виды чая и их свойства для участников образовательного процесса.....	13
2 Практическое применение чайной терапии для педагогов и студентов	22
2.1 Организация чайных пауз и тематических мероприятий в образовательном процессе	22
2.2 Эффективность внедрения чайных семинаров-практикумов в образовательный процесс.....	26
2.3 Перспективы применения чайной терапии в образовательном процессе образовательного учреждения	28
Заключение	30

Введение

Актуальность: у нас появился новый тренд — семинар-практикум с чайной терапией. Представляете?

Как все получилось, собрались однажды преподаватели и студенты кафедры «Социология и социальная работа» обсудить организацию своего первого мероприятия. Преподаватели ведут себя серьезно, готовят презентации, методички, расписывают программу занятий. Студенты тоже стараются выглядеть солидно, записывая важные моменты в свои блокноты.

Но вот начинается практика, и тут случается нечто удивительное. Первая встреча проходит идеально: чайник закипел вовремя, заварен правильный сорт чая, атмосфера полная тишины и спокойствия. Студенты пробуют чай, обмениваются впечатлениями, задают умные вопросы...

И тут преподаватель осторожно произносит: «Ребята, чайная терапия — это не просто выпить чайку, это целая философия жизни, искусство расслабления и внутренней гармонии».

Одна из студенток, назовем ее Полиной, задумчиво смотрит на свою кружку и замечает: «А знаете, Ирина Николаевна, мы каждый день пьем чай в буфете колледжа, но там никакого терапевтического эффекта нет! Там шум, гам, постоянные разговоры о зачётах и контрольных... Может, нам сделать что-нибудь другое?»

Я улыбаюсь и соглашаюсь: «Верно говорите, коллега. Давайте попробуем создать особую атмосферу, пригласим специалиста по чаю, психолога, купим красивую посуду, поставим музыку природы... Пусть это станет нашим уникальным семинаром».

Идея была одобрена всеми участниками, началась подготовка. Позвали педагогов. К началу следующего занятия класс преобразился: стены украшены картинами, звучит лёгкая музыка, столы накрыты красивой скатертью, поставили аромалампу и свежезаваренный чай.

Пришли гости — преподаватели, администрация. Они увидели прекрасный интерьер, уютную обстановку, почувствовали приятное спокойствие. Семинар прошёл успешно, участники остались довольны результатом.

Теперь каждый раз, когда группа собирается на практическое занятие, мы проводим его по новым правилам. Это стало частью учебной программы, неотъемлемой частью курса по социальной работе.

Таким образом, обычный студенческий семинар-практикум превращается в настоящее приключение, наполненное творчеством, вдохновением и радостью. Главное помнить: чайная терапия — это больше, чем просто чаепитие, это особый способ наладить контакт, обрести внутреннюю гармонию и почувствовать удовольствие от совместной работы.

Поэтому считаем, что чайная терапия позволяет снизить негативные последствия повседневных нагрузок и способствовать восстановлению

энергии, что способствует формированию психологической компетенции педагогов и студентов по профилактике профессионального выгорания. А совместная деятельность студентов и педагогов создает уникальную среду сотрудничества, развивает навыки командной работы, стимулирует креативность и исследовательскую активность.

Учёный секретарь научно-координационного совета РАО по вопросам семьи и детства кандидат психологических наук Алексей Ставцев представил результаты исследования психологического благополучия сотрудников образования в 2021 – 2024 году. Оно охватывало более 14 тысяч респондентов. Учёные выяснили, что 43% находятся в неудовлетворительном психоэмоциональном состоянии, а у 55% диагностируется высокое выгорание [14]. Среди педагогов Хабаровского технологического колледжа была проведена экспресс-диагностика эмоционального состояния. Результаты показали, что большинство педагогов испытывают повышенный уровень стресса. (Приложение 7).

Степень разработанности проблемы: проблема применения чайной терапии для профессионального благополучия пока недостаточно глубоко изучена, хотя наблюдается растущий интерес к данному направлению среди исследователей. Исследование Егоровой А.В. и Сергеевич Г.Е. о применении чайной терапии в управлении состоянием усталости и тревоги показало положительное воздействие чайной терапии на снижение симптомов усталости и тревожности у профессионалов разных сфер деятельности. Научная публикация Хохловой Е.Г. «Эффективность чайной терапии в профилактике синдрома профессионального выгорания» посвящена влиянию чайной терапии на предотвращение профессионального выгорания у представителей профессий, подверженных высокому риску эмоционального истощения. Мельникова О.Ю. в своем исследовании «Опыт применения техники чайной терапии в профилактике профессионального выгорания социальных работников» делится результатами пилотного эксперимента, проведенного среди студентов и молодых специалистов, работающих в сфере социальной защиты населения. Было выявлено, что систематическое включение чайной терапии в ежедневную рутину помогает значительно снижать проявления признаков профессионального выгорания, повышать общий тонус и улучшать настроение. Исследователей, целенаправленно занимающихся темой «чайная терапия в проведении практических занятий», довольно мало. Проблема изучена лишь фрагментарно, и наиболее известные исследования относятся скорее к общим аспектам пользы чайных практик в воспитании и оздоровлении.

Степень новизны представленного продукта заключается в применении метода чайной терапии в проведении практических семинаров для преподавателей и студентов. Новизна подхода заключается в адаптированности чайной терапии к потребностям студентов и педагогов, сталкивающихся с высокой рабочей нагрузкой, эмоциональным выгоранием и постоянным давлением.

Практическая значимость проекта заключается во внедрении метода чайной терапии как комплексного подхода по формированию профессионального благополучия действующих педагогов и будущих молодых специалистов. Метод чайной терапии представляет собой ценный инструмент для повышения эффективности семинаров-практикумов, способствуя созданию благоприятной атмосферы, стимулированию когнитивных процессов и развитию межличностного взаимодействия. Его практическое применение позволит сделать образовательный процесс более увлекательным, запоминающимся и результативным.

Объект: профессиональное благополучие будущих специалистов и действующих педагогов образовательного учреждения.

Предмет: чайная терапия как метод проведения совместных практических занятий студентов и преподавателей для формирования профессионального благополучия.

Цель проекта: снижение уровня стресса и эмоционального выгорания у педагогов и студентов, развитие навыков коммуникации и сотрудничества, а также формирование культуры заботы о ментальном здоровье в образовательном учреждении.

Задачи проекта:

1. Изучить метод чайной терапии для формирования профессионального благополучия студентов и педагогов
2. Разработать и внедрить комплексную программу, интегрирующих знания о чайной культуре и влиянии различных сортов чая на психоэмоциональное состояние человека.
3. Выяснить возможности применения метода чайной терапии в образовательном процессе.
4. Внедрить метод чайной терапии в образовательный процесс для профессиональной подготовки специалистов по социальной работе.
5. Разработать практические компоненты для реализации проекта «Гармония в чашке: чайная терапия для профессионального благополучия».
6. Провести семинар-практикум «Чайная терапия как метод профилактики профессионального и эмоционального выгорания».

Методы исследования:

Теоретические: анализ предмета и проблемы проекта на основе изучения педагогической и психологической литературы, технологий социальной работы с профессиональными группами, подвергающимися профессиональному выгоранию, анализ собственной педагогической деятельности и, систематизация и обобщение.

Эмпирические: педагогический эксперимент, экспресс-диагностика эмоционального выгорания, анкетирование «Все о чае», интервью.

Теоретическая значимость проекта состоит в следующем:

- Проведена экспресс-диагностика эмоционального состояния педагогов и студентов, обучающихся по специальностям социальной сферы;

- Изучено влияние метода чайной терапии на социальное взаимодействие, командную сплоченность и общее благополучие в коллективе;
- обоснованы педагогические возможности метода чайной терапии в проведении практических занятий у студентов.

Практическая значимость применения метода чайной терапии заключается в следующем:

для обучающихся:

- улучшить свои коммуникативные навыки;
- развивать навыки саморегуляции, осознанности и управления стрессом;
- изучить влияние разных сортов чая на организм человека.

Для педагогического коллектива:

- установить контакты между преподавателем и студентом, в педагогическом коллективе
- сформировать устойчивость к выгоранию, способность эффективно решать сложные задачи и поддерживать высокий уровень работоспособности;
- разрабатывать и проводить увлекательные, результативные занятия.

Для управленческих кадров образовательного учреждения

- решить вопросы организационной культуры и внедрить практику осознанности в корпоративной среде;
- сохранить педагогический состав и воспитать новое поколение молодых специалистов
- разработать новые подходы к обучению персонала.

Для родителей:

- выстроить взаимоотношения с педагогом, повзрослевшим ребёнком;
- повысить свою педагогическую компетентность;

Для социума:

- потенциальное влияние на снижение уровня стресса и выгорания среди работающего населения.
- повышение эффективности труда, снижение конфликтности в коллективе
- популяризация здорового образа жизни и осознанности.
- Развитие малого бизнеса в сфере производства и продажи чая, создание новых рабочих мест для специалистов по чайной терапии.

Эмпирической базой инновационного проекта является обобщение опыта по использованию метода чайной терапии для формирования профессионального благополучия, развития коммуникативных навыков, навыков саморегуляции по управлению стрессом.

Исследование проводилось на базе КГА ПОУ «Хабаровский технологический колледж», в исследовании приняли участие студенты группы, обучающиеся по специальности 39.02.01. Социальная работа, 24 человека и преподаватели предметно-цикловой комиссии «Социология и социальная работа».

1 Чайная терапия: теоретические основы

1.1 История и философия чайной церемонии

*Чай — это огромный мир,
помещенный в маленькую чашку.*

Талбахан Николаевич

Традиционная чайная церемония — это больше, чем просто способ приготовить и выпить чашечку ароматного напитка. Это целый мир смыслов, культурных традиций и глубоких философских идей, передаваемых сквозь века. Искусство чаепития тесно связано с историей народов Восточной Азии, особенно Китая и Японии, и отражает ключевые черты восточной ментальности [1].

Первые свидетельства употребления чая восходят к Древнему Китаю примерно четыре тысячи лет назад. Изначальным назначением чая было использование его целебных свойств. Существует красивая китайская легенда, повествующая о том, как чай был открыт императором Шэнь Нуном: однажды, сидя под деревом камелии, император заметил, как листочки дерева попали в кипяток, придавая воде приятный вкус и освежающие свойства. Именно этот случай положил начало древнейшей культуре потребления чая [1].

Позже, в эпоху правления династии Тан (VIII—IX вв.), чай получил широкое распространение в повседневной жизни китайского народа. Появились первые трактаты о чаевничании, самый известный из которых принадлежит перу знаменитого автора Лу Юя — «Чайный Канон» («Ча Цзин»). В своем труде Лу Юй описал полный цикл производства чая, детально изложив технологии сбора листьев, способы хранения и правила заварки. Но главное, что принес «Ча Цзин», — это создание особого мировоззрения вокруг чая, объединявшего эстетику, мораль и религиозные представления. Эта книга открыла путь становлению уникальной системы ценностей, известной как «Ча Дао» [1].

Термином «Ча Дао» обозначается особый путь, следуя которому человек погружается в состояние созерцания, единения с природой и внутренней гармонии. Ключевое понятие этого учения — достижение равновесия души и тела посредством искусства правильно приготовленного чая. Через тщательное соблюдение традиций и этикета чаепития китайские мудрецы стремились достичь высшего уровня сознания и истинного наслаждения жизнью.

Следовательно, традиционный китайский чай — это не просто горячий напиток, а целая философия, выражающая суть восточного взгляда на жизнь, природу и общество. Эта культура стала основой для развития аналогичных

традиций в соседних странах, например, Японии, где японская чайная церемония «тя-но-ю» приобрела особенную глубину и выразительность, обогатившись элементами буддийской мудрости и японских эстетических концепций.

В России чай долгое время был дорогостоящим напитком. Чай появился в России в XVII веке, а важнейшими традиционными русскими напитками дочайной эпохи были так называемые взвары (узвары, взварцы). Так назывались отвары из трав, листьев, соцветий и ягод, которые собирали и сушили на всей территории Европейской России.

В Россию чай попал из Китая, в 1638 году чай привезли ко двору царя Михаила Федоровича в качестве подарка. Правда, до конца XVII века его употребляли в России только как лекарство [13].

Чай стал важным источником формирования целых торговых династий и финансовых империй — Боткиных, Перловых, Высоцких, Вогау, Поповых, Сабашниковых.

В начале XVIII века чай был дорог и, как любая иностранная редкость, доступен только элите: аристократии, высшему купечеству и высшему духовенству. Однако сравнительно скоро возможность пить чай получили уже и крестьяне, и городская беднота.

В начале XIX века путешественник маркиз де Кюстин в своих путевых заметках о России отмечал: *«Русские, даже самые бедные, имеют дома чайник и медный самовар и по утрам и вечерам пьют чай в кругу семьи... деревенская простота жилища образует разительный контраст с изящным и тонким напитком, который в нем пьют»*[13]

Чай был непременным атрибутом экспедиций и военных походов. Известно, что многие русские путешественники и военные предпочитали чай пуэр: он был неприхотлив в перевозке, отлично согревал, лечил желудок после пищевых отравлений.

На Востоке потребление чая ограничено массой условностей. Русское же чаепитие - «бесцеремонное». Русская культура чаепития имела массу игровых моментов, часть из которых была негласно прописана этикетом. Если в чашку гостя попадал чайный листочек, хозяйка должна была формально за это извиниться. Однако и гостю следовало «отбить» извинения фразой: «Чаем на Руси никто не подавился!».

Русский чай несет в себе глубокий философский подтекст. За столом собираются родственники, друзья, коллеги, соседи, а иногда и незнакомые гости. Здесь царит особая душевная обстановка, позволяющая людям отдохнуть душой и телом, расслабиться, почувствовать себя комфортно и уютно. Часто чай пьётся неспешно, иногда сопровождаясь воспоминаниями о прошлом, размышлениями о будущем, дружескими беседами и шутками.

Сегодня, несмотря на современные тенденции быстрого питания и стремительного ритма жизни, многие россияне продолжают сохранять традицию чаепития. Они видят в нём источник вдохновения, комфорта и поддержки психологического благополучия. Даже молодые поколения

признают ценность старинных обычаев и стремятся сохранить семейные традиции, собираясь вместе за чашкой чая.

Считаем, что русское чаепитие - это гораздо больше, чем просто привычка пить чай. Это отражение национального характера, символ единства, дружелюбия и искреннего гостеприимства. Благодаря своим уникальным особенностям и глубокому культурному содержанию, оно продолжает оставаться неотъемлемой частью русской жизни и оказывать положительное влияние на психоэмоциональное состояние россиян.

Изучив историю и философию восточной и русской чайной церемонии мы решили создать комплексную программу по профилактике профессионального выгорания. Основным компонентом всех мероприятий данной программы стал метод чайной терапии.

1.2 Психологические и физиологические аспекты воздействия чая на организм

Чай - поистине уникальный напиток, известный практически каждому человеку. Этот простой продукт с тысячелетними традициями несет в себе целый мир ароматов, вкусов и целебных качеств. Каждому сорту присущи собственные терапевтические свойства, зависящие от географического происхождения растения, особенностей выращивания и технологии обработки листьев. Но несмотря на древнюю историю и широкое распространение чая по всей планете, человечество пока далеко от полного понимания всех тонкостей его биохимии и биологического воздействия.

Именно поэтому современные научные исследования продолжают раскрывать новые грани тайн чая. Ученые открывают ранее неизвестные соединения, изучают механизмы их действия на организм человека и исследуют потенциальные перспективы медицинских применений. Как будто каждое новое открытие напоминает нам о загадочной природе этого привычного продукта, превращая обычный стакан горячего напитка в нечто большее - символ мудрости древних цивилизаций и источник вдохновения для ученых нового поколения.

Чай представляет собой настоящий источник ценных веществ, хотя далеко не все знают, какие именно ингредиенты скрываются в его листьях. Помимо прочего, чай содержит группу фитохимических соединений, включающих алкалоиды пуринового ряда, флавоноиды и дубильные вещества. Каждый компонент в отдельности, а также их сочетания оказывают благотворное воздействие на функционирование человеческого организма.

Алкалоиды ускоряют работу головного мозга, стимулируют формирование новых нервных связей, усиливают активность центральной нервной системы. Флавоноиды активно участвуют в поддержке сердечно-сосудистой системы, повышая её устойчивость к нагрузкам и слегка

увеличивая кровяное давление. Дубильные вещества проявляют ферментоподобные свойства, облегчая расщепление и усвоение организмом более сложных молекул [2].

В чае содержится большое количество витаминов, основными из которых являются витамин С, ниацин, рутин. В чае содержится также небольшое количество таких макроэлементов, как железо, кальций, магний, фосфор, марганец. Микроэлементы благородного напитка представлены в преимуществе йодом и фтором. Все вышеперечисленные элементы обладают хорошей гидрофильностью, снижают восприимчивость организма к действию неблагоприятных факторов наружной и внутренней сред организма.

Таким образом, чай - напиток, который, несмотря на недостаточную изученность его терапевтических свойств, обладает множеством полезных эффектов. Однако важно помнить, что для достижения положительного воздействия на организм необходимо соблюдать определенные условия.

Во-первых, чай должен быть свежесваренным. Это обеспечивает максимальную концентрацию полезных веществ и антиоксидантов, которые способствуют укреплению иммунитета, улучшению пищеварения и поддержанию общего здоровья.

Во-вторых, качество чая играет ключевую роль. Использование высококачественных сортов чая позволяет получить максимальную пользу от его употребления. Низкокачественные продукты могут не только не принести пользы, но и нанести вред организму.

Кроме того, чай оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние. Его аромат и вкус способствуют расслаблению, улучшению настроения и снижению уровня стресса. Это делает чай не только полезным для здоровья, но и приятным напитком, который можно наслаждаться в любое время дня.

Следовательно, регулярное употребление качественного чая способно оказать позитивное влияние на общее самочувствие и укрепить здоровье человека.

Мы провели совместное исследование вместе со студенткой третьего курса, направленное на выяснение влияния чая на когнитивные способности и эмоциональное состояние участников образовательного процесса. Для этого было организовано интервью с продавцом-консультантом магазина «Чайный двор» Маринчук Алисой.

В ходе интервью выяснилось следующее:

1. *Влияние на мозговую активность.* Чай содержит кофеин, который эффективно стимулирует работу мозга, помогая педагогам и студентам оставаться бодрыми и сосредоточенными.
2. *Способствование расслаблению.* Наличие аминокислоты L-теанина в чае способствует снижению уровня стресса и усталости, а также улучшению памяти и концентрации.
3. *Выбор подходящего чая.* Было отмечено, что не все сорта чая одинаково полезны. Правильный выбор сорта зависит от индивидуальных

предпочтений и текущих нужд. Например, зелёный чай хорош для утреннего подъема, тогда как травяные чаи подходят для вечера, снимая напряжение и улучшая сон.

4. *Комплексное воздействие на эмоции.* Частое употребление чая формирует особый ритуал, создающий комфортные условия для работы и отдыха, что положительно отражается на эмоциональном состоянии педагогов и студентов.

Таким образом, проведённое исследование показало, что чай может стать ценным инструментом для улучшения когнитивных возможностей и эмоционального благополучия участников образовательного процесса.

1.3 Чайная терапия: понятие, принципы. Виды чая и их свойства для участников образовательного процесса

Чайная терапия основана на глубоких знаниях о воздействии чая на организм человека, подкреплённых научными исследованиями. В последние годы были проведены многочисленные исследования, подтверждающие пользу регулярного употребления чая для здоровья и психического благополучия. Среди исследователей чайной терапии можно отметить следующих авторов:

- А. Вейл, американский врач и автор книг о здоровом образе жизни, подчёркивал важность включения чая в ежедневный рацион для улучшения общего самочувствия и борьбы со стрессом.
- М.А. Суханова, врач-диетолог, кандидат медицинских наук, обращала внимание на положительное воздействие чая на нервную систему и рекомендует включать чай в рацион для стабилизации психоэмоционального фона.
- О.М. Баринова психолог, доктор медицинских наук, изучала влияние чайных практик на психику и поведение человека. Ольга Михайловна отмечала, что чайные церемонии способствуют снижению уровня стресса и помогают наладить внутренний диалог.

Изучая теоретические аспекты чайной терапии, мы пришли к выводу, что чайная терапия предполагает систематическое употребление чая определенного состава и качества с целью поддержания здоровья, профилактики заболеваний и коррекции функциональных нарушений организма. Термин охватывает не только процесс самого чаепития, но и методы диагностики, подбора ингредиентов и рецепторов, организацию окружения и соблюдения определенных норм поведения.

К принципам чайной терапии относятся[2]:

- Регулярность: напиток должен приниматься регулярно, как правило, несколько раз в день. Регулярность обеспечивает стабильность достигнутых результатов и укрепление организма.

- Индивидуализация: каждый пациент получает индивидуальный рецепт, учитывающий возраст, пол, конституцию тела, анамнез и прочие факторы. Это гарантирует максимальную эффективность лечения.
- Соответствие сезонам: чай выбирается в зависимости от времени года и климатических условий местности проживания. Например, весной чаще используются легкие сорта, летом - охлаждающие, осенью - увлажняющие, зимой - согревающие.
- Экологичность сырья: только экологически чистые и проверенные сырье используется для приготовления чая. Оно должно быть выращено без применения синтетических удобрений и пестицидов.
- Правильная подготовка и подача: важны не только выбранные ингредиенты, но и способы их приготовления, хранения и подачи. Вода должна быть качественной, температура оптимальна для конкретного сорта чая.

Чайная терапия – это сложная система, состоящая из элементов. (рис. 1).

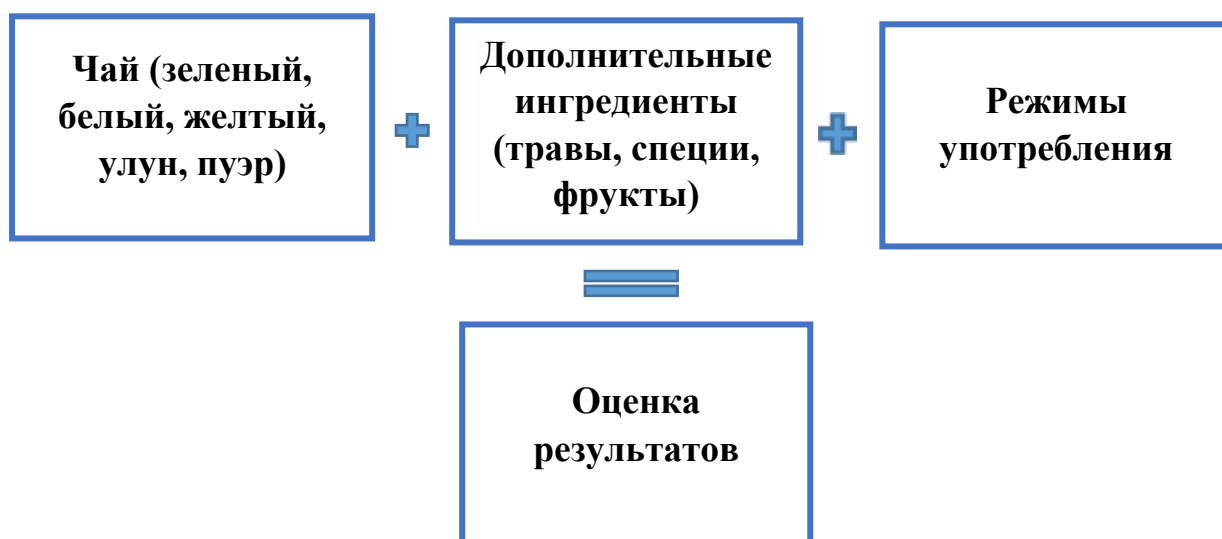


Рисунок 1. Компоненты чайной терапии

Метод чайной терапии находит своё применение в самых различных сферах человеческой деятельности. Рассмотрим основные из них:

Таблица 1. Применение метода чайной терапии в разных сферах деятельности человека

Сфера деятельности	Специфика использования
Образование и педагогика	Преподаватели и студенты подвергаются значительным нагрузкам, связанным с необходимостью сохранения концентрации и преодоления стресса. Чайная терапия может использоваться для снижения уровня тревожности, улучшения когнитивных функций и общего самочувствия.

Продолжение таблицы 1.

Сфера деятельности	Специфика использования
Медицина и здравоохранение	Врачи и пациенты нередко страдают от хронической усталости и недостатка жизненных сил. Чайная терапия способствует восстановлению утраченных ресурсов, улучшает качество сна и повышает общий уровень энергии.
Спорт и фитнес	Спортсмены нуждаются в постоянной поддержке организма, необходимой для достижения лучших спортивных результатов. Чай помогает восполнить дефицит питательных веществ, ускорить восстановление мышц и улучшить показатели тренировки.
Трудотерапия и арт-терапия	Используется как вспомогательная мера в трудотерапии и арт-терапии, способствуя расслаблению и развитию творческих способностей.
Менеджмент и управление персоналом	Работники офисов и управленческие кадры часто находятся в условиях постоянных перегрузок и эмоционального истощения. Чайная терапия помогает сотрудникам оставаться активными и продуктивными, улучшая рабочие показатели.
Туризм и гостеприимство	Отели и туристические комплексы предлагают услуги чайной терапии, включающей в себя специальные процедуры и меню с использованием высококачественных сортов чая.

Таким образом, чайная терапия оказывается универсальным методом, применяемым в самых разных отраслях, что свидетельствует о её широкой востребованности и значимости.

Основным компонентом чайной терапии является выбор чая. Выбор чая зависит от индивидуальных потребностей человека. Поэтому необходимо знать свойства чая (таблица 2).

Таблица 2. Польза разных видов чая [из материалов магазина чая «Чайный двор»]

Вид чая	Польза для организма
Черный чай	Черный чай всеми полезными свойствами чая. Тонизирует сильнее, чем зеленый чай. Чем больше в чае почек, тем он ароматнее, полезнее, а также сильнее тонизирует.
Зеленый чай	1. Зеленый чай – это напиток атомного века. Он больше, чем другие чаи, помогает организму противостоять возникновению раковых клеток, в частности, после воздействия радиации. 2. Улучшает состояние кожи. 3. Улучшает внимание и память. 4. Оказывает потогонный эффект. Рекомендован при лихорадке, высокой температуре. 5. Позволяет быстро выходить из депрессивных состояний.

Продолжение таблицы 2.

Белый чай	1. В Китае белый чай – это эликсир бессмертия. Белый чай – самый природный чай. В нем содержится больше всего витаминов. Соответственно, он сильнее, чем другие чаи, укрепляет иммунитет. 2. Улучшает настроение – природный антидепрессант. 3. Белый чай улучшает состояние кожи лица, делая ее более упругой и гладкой.
Бирюзовый чай (улун)	1. Способствует похудению и омолаживает кожу 2. Является одним из самых мощных антиоксидантов. Продлевает молодость, способствует долголетию. 3. Нормализует давление. 4. Повышает иммунитет.
Красный чай	1. Красный чай всеми полезными свойствами чая. Чем больше в чае почек, тем он ароматнее, полезнее, а также сильнее тонизирует.
Пуэр	1. Пуэр обладает всеми полезными свойствами чая. В Китае его ценят не столько за вкус, сколько за полезность.
Ройбуш	1. Поддерживает организм в тонусе. Ройбуш содержит большое количество аминокислот, витаминов и минералов. 2. Ройбуш можно пить беременным женщинам, маленьким детям и тем, кто страдает диабетом, так как ройбуш не содержит кофеин, фруктозу и сахарозу. 3. Ройбуш может способствовать лечению аллергических заболеваний. 4. Три чашки ройбуша в день покрывают одну треть ежедневной потребности человека в железе. 5. Ройбуш защищает от атеросклероза и раковых заболеваний.
Мате	1. Продлевает жизнь (в племенах, активно употребляющих мате, зафиксировано много долгожителей старше 100 лет). 2. Напиток спортсменов и студентов - снимает физическую и умственную усталость. 3. Тонизирует. 4. Нормализует кровяное давление (понижает артериальное давление) и расширяет сосуды. 5. Спасает от нервов и депрессий. 6. Имеет жаропонижающие свойства. 7. Улучшает настроение, повышает активность. 8. Укрепляет иммунитет. 9. Улучшает деятельность пищеварительной и выделительной систем, но не перегружает почки.

Продолжение таблицы 2.

Фруктовый чай (на основе каркаде)	1. Укрепляет стенки сосудов и помогает очистке всего организма. 2. Обладает освежающим действием. 3. Укрепляет иммунную систему. 4. Благоприятно влияет на состояние печени и поджелудочной железы и оказывает защитное действие от токсического влияния алкоголя. 5. В горячем виде повышает кровяное давление, в холодном – понижает.
Иван-чай	1. Иван-чай можно пить беременным женщинам, маленьким детям, так как он не содержит кофеин. 2. Помогает при головных болях, мигренях. 3. Успокаивает нервы, нормализует сон. 4. Нормализует давление. 5. Повышает иммунитет. 6. Очень полезен для мужчин. Повышает потенцию. 7. Полезен для желудка. Содержит много белка, который легко усваивается организмом и дает энергию. Именно поэтому иван-чай так любят охотники, путешественники.

Чтобы грамотно подобрать сорт чая для проведения образовательных мероприятий, важно учитывать целевую аудиторию и её потребности. Ведь в образовательном процессе задействованы две основные категории: преподаватели и студенты. Чтобы глубоко понять нужды каждой из этих категорий, мы разработали эмпатийные карты преподавателя и студента.

Эмпатийная карта преподавателя позволяет заглянуть внутрь сознания преподавателя, выявить возможные преграды и затруднения, мешающие эффективной работе. Так, карта демонстрирует внутренние переживания, стремления и потребности, которые могут остаться незамеченными в обычной суете. Этот инструмент помогает обнаружить скрытые барьеры и выстроить мосты между учителем и учениками, что неизбежно улучшает коммуникацию и сотрудничество внутри команды.

Эмпатийная карта студента направлена на выявление его глубинных желаний, страхов и надежд. Это помогает понять, что движет учащимися, какие мотивы заставляют их учиться и развиваться. Создавая подобную карту, мы можем скорректировать образовательный процесс, ориентируясь на реальные потребности и ожидания студентов [*инновационный педагогический проект «Карта социальных связей как инструмент куратора учебной группы», Соколова И.Н.*].

Мы также решили выяснить, какие сорта чая выбирают участники образовательного процесса. Участники ответили на вопросы анкеты, сообщив, какую разновидность чая они предпочитают и как часто его употребляют (диаграмма 1).

5. Какие полезные свойства чая вы знаете? (Выберите несколько вариантов)

26 ответов

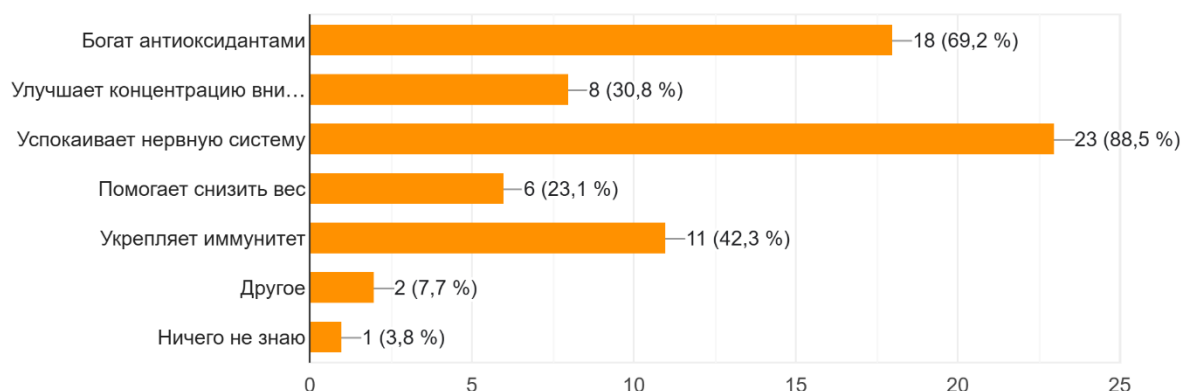


Диаграмма 1. Какой вид чая вы пьете чаще всего

88,5% респондентов предпочитают черный чай и 50% - зеленый.

Полученные данные позволили нам более детально спланировать выбор чая для предстоящего мероприятия, учесть предпочтения как преподавателей, так и студентов.

Таким образом, эмпатийные карты стали незаменимым инструментом в нашем исследовании, позволив взглянуть на проблему изнутри и принять взвешенные решения, касающиеся как организационной части мероприятия, так и выбора подходящего напитка для участников.

В таблице 3 представлена информация, какой чай предпочтительнее употреблять в определенных случаях.

Таблица 3.

Случай	Рекомендованный чай
Вместо энергетиков (Энергетик – бич современности)	Зеленый чай Черный чай Матча Имбирный чай Улун Саган Даля (растение, которое можно употреблять самостоятельно и как добавка к чаю).
Для концентрации внимания	Зеленый чай Белый чай Черный чай Матча Имбирный чай

Продолжение таблицы 3.

Если вы расстроены.	Ромашковый чай Мелиссовый чай Мятный чай Чай из боярышника Лавандовый чай Иван-чай
После физкультуры	Зеленый чай Черный чай Имбирный чай Ромашковый чай Чай с добавлением меда и лимона
При головной боли	Ромашковый чай Имбирный чай Чай с мятой, с мелиссой Чай с липой
Для проведения практических занятий	Зеленый чай Черный чай Имбирный чай Ромашковый чай
Для проведения внеаудиторных занятий	Любой вид чая, в зависимости от цели мероприятия.

Данная таблица демонстрирует разнообразие видов чая и их целенаправленность в зависимости от конкретной ситуации. Важно помнить, что выбор чая должен осуществляться индивидуально, принимая во внимание личные предпочтения и реакцию организма на тот или иной напиток.

О чем думает и что чувствует

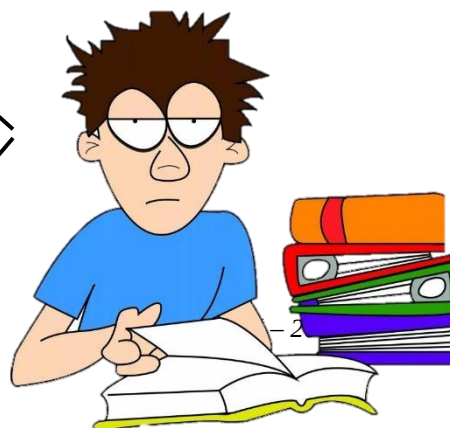
- Чтобы их никто не трогал
- Беспокоит защита диплома, желают красный диплом
- Недовольны своими финансами
- Хочу спать!
- Не могут слушать лекцию
- «Мозг устал», мозгу скучно!

Что видит

- Сон
- Ежедневно посещают колледж, магазины
- Ничего
- По вечерам смотрят фильмы, мультфильмы, ходят на прогулку
- Смотрим видео, фото в тик-токе,
- Читаем новости, истории в пабликах, электронные книги
- Посещают психолога

Что слышит

- Музыку
- Предпочитаю не слышать
- Фразу «Надо учиться»
- У тебя все получится!
- Истории разных людей
- Что их отчислят за неуспеваемость
- Это временные трудности
- До конца года осталось немного



Что говорит и делает

- У нас клиповое мышление!
- Если есть проблема, не могу ее решить!
- Я не умею
- Ищу информацию в интернете.
- О свободе и самовыражении

Рисунок 2 – эмпатийная карта студента

О чем думает и что чувствует

- Усталость
- Хочу в отпуск
- Недовольны своими финансами
- Как все успеть!
- Как рассказать, чтобы все поняли!
- Как убрать телефоны на занятиях
- Опять танцы с бубнами танцевать!
- Как там мой ребенок?!
- Интересно, муж домой пришел?
- В магазин надо сходить!
- Опять в пробке!
- Хочу на дистант!
- Кажется хочу заболеть! Нельзя!

Что видит

- Студентов
- Ежедневно посещают колледж, магазины
- Дом, работа
- По вечерам смотрят фильмы, ходят на прогулку, читает книги
- 1 в 3-4 месяца ходят на выставки, музеи, семинары
- Читаем новости, истории в пабликах.
- Успехи своих детей и своих студентов.
- .

Что слышит

- Музыку
- Смех, плач, сплетни
- Как мне надоели ваши уроки!
- Спасибо.
- Плохо работаешь!
- Жалобы студентов!
- Что мне делать? Мне надо исправить оценку!
- Идите на совещание!



Что говорит и делает

- Проблем нет, есть ряд задач!
- Провести мероприятие! Легко!
- Надо заполнить 925 отчет!
- Коллеги! Давайте жить дружно!
- Иду на урок!
- Не буду нигде участвовать! Но иду и участвую в 105 конкурсе.

Рисунок 3 – эмпатийная карта преподавателя СПО

2 Практическое применение чайной терапии для педагогов и студентов

2.1 Организация чайных пауз и тематических мероприятий в образовательном процессе

Мой педагогический стаж довольно внушителен, и за годы работы я неоднократно наблюдала следующую картину: многие мои коллеги, независимо от возраста и стажа, ближе к концу октября начинают выглядеть заметно уставшими. Эта тенденция касается как опытных преподавателей, так и начинающих специалистов. Причина этого явления давно интересует меня. Возможно, всё дело в чрезмерной нагрузке, ухудшении здоровья или потере интереса к работе?

Особый случай привлекает моё внимание: как правило, если преподаватель кажется студентам утомленным, апатичным и равнодушным, они теряют интерес к предмету и перестают стремиться посещать его занятия. Поскольку я преподаю предметы профессионального цикла по специальности «Социальная работа», то решила привлечь своих студентов к исследованию данной проблемы. Мы поставили цель выявить причины появления признаков эмоционального выгорания и разработать действенное мероприятие для наших педагогов.

Мы начали с анализа. Сначала наши студенты провели интервью с преподавателями и студентами, результатом которого стали эмпатичные карты (см. рис. 2,3). Анализ собранных данных показал, что проблема действительно существует: большинство опрошенных демонстрировали признаки усталости и эмоционального выгорания.

Затем мы организовали мозговой штурм, предложив различные варианты мероприятий для педагогов. Изначально рассматривалась защита презентаций на тему «Профессиональное выгорание», однако эта форма показалась нам недостаточно увлекательной и вдохновляющей.

Тогда мои ученики проявили особую наблюдательность, столь необходимую будущему специалисту по социальной работе: они отметили, что преподаватели традиционно предпочитают отдыхать на перемене с чашкой чая. Именно этот факт натолкнул нас на мысль о создании необычной и привлекающей внимание акции. Так родилась идея проведения семинара-практикума «Чайная терапия как метод профилактики профессионального выгорания».

Главная концепция нашего проекта проста и привлекательна: объединение преподавателей и студентов за уютным столом с чашечкой горячего чая, где участники семинара обсудили тему профессионального и эмоционального выгорания, методы профилактики выгорания, а также узнали о свойствах чая. Традиция чаепития известна каждому, и, хотя зачастую она применяется лишь на классных часах и организуется классным руководителем, мы решили придать ей новый смысл и превратить обычное

чаепитие в мощный терапевтический инструмент профилактики профессионального выгорания.

Чтобы обеспечить успех предстоящего семинара, нами была проведена масштабная предварительная работа. Для начала мы глубоко погрузились в изучение темы профессионального выгорания, исследовали существующие методы его профилактики. Ведь главной задачей семинара стало не только информирование, но и демонстрация действенных приемов, позволяющих справиться с усталостью и поддержать хорошее самочувствие педагогов.

Мы выбрали несколько эффективных техник, которые хотели представить на семинаре:

- Дыхательные практики, способствующие снятию нервного напряжения и стабилизации эмоционального фона.
- Танцевально-двигательная терапия, развивающая физическую активность и поднимающая настроение.
- Игровые методы, создающие веселую и непринужденную обстановку, снимающие стресс и сближающие участников.
- Ароматерапия.
- Наконец, особое внимание уделялось чайной терапии. Она стала центром нашего мероприятия, ведь исследования показывают, что регулярное употребление качественного чая обладает успокаивающим эффектом и помогает бороться с признаками профессионального выгорания.

Однако для максимального эффекта и привлечения аудитории потребовалось предварительно изучить вкусы и предпочтения участников. Поэтому совместно со студентами мы разработали специальную анкету, целью которой было собрать максимум информации о любимом напитке педагогов и учащихся.

Анкетирование дало интересные результаты:

- Какие сорта чая предпочитали участники: черный, зеленый, белый, травяной или фруктовый?
- Знают ли респонденты правильные способы заваривания и хранения чая?
- Насколько осведомлены участники о влиянии чая на здоровье, включая его пользу и потенциальные противопоказания?
- Каково их понимание термина «профессиональное выгорание» и готовы ли они принять меры для его предотвращения?
- Что такое чайная церемония?
- Что ожидаете от чайной терапии?

Полученные данные позволили скорректировать сценарий семинара, сделав его максимально полезным и интересным для обеих сторон: как для педагогов, так и для студентов.

Организация тематического мероприятия с применением чайной терапии требует комплексного подхода и учета множества факторов. Чтобы ваше

событие прошло успешно и помогло педагогам и студентам уменьшить стресс и предупредить профессиональное выгорание, мы разработали алгоритм подготовки семинара-практикума с применением чайной терапии.

Таблица 4. Алгоритм подготовки семинара-практикума с применением метода чайной терапии

Шаги	Содержание шага
Шаг 1. Выбор темы и определение потребностей аудитории.	Определитесь с центральной идеей мероприятия. Рассмотрите интересы и запросы вашей целевой аудитории (например, предварительное анкетирование или интервьюирование) — педагогов, студентов которым необходима поддержка и методы профилактики выгорания. Узнайте, что именно беспокоит ваших участников, какими проблемами они сталкиваются ежедневно, и выберите соответствующую тему, например: – <i>«Магия чая против стресса»;</i> – <i>«Энергетика утреннего чая»;</i> – <i>«Чайные традиции и современная жизнь».</i> – <i>«Время чая или все о тайм менеджменте».</i> Или как наш семинар «Чайная терапия как метод профилактики профессионального выгорания».
Шаг 2. Выбор места проведения.	Место проведения должно способствовать максимальному расслаблению и комфорту участников. Идеальным вариантом будет тихое, уютное помещение с хорошей акустикой и удобным пространством для размещения столов и стульев. Желательно обустроить зону для демонстрации чайных аксессуаров и организацию дегустационного уголка (если позволяет помещения образовательного учреждения).
Шаг 3. Разработка практической части	Основой нашего мероприятия будут практические компоненты, непосредственно связанные с чайной терапией. Обратите внимание на следующее: – <i>Выбор чая и посуды:</i> позаботьтесь о качественных чайных наборах, состоящих из различных сортов чая, керамической или фарфоровой посуды, десертов и закусок. <i>У нас был зеленый чай, черный чай, ройбуш, улун молочный, смесь черного, зеленого и иван-чая. Десерт заменили конфетами.</i> – <i>Использование аромамасел:</i> специальные масла, такие как лаванда, бергамот или мелисса, помогут усилить антистрессовый эффект (только в том случае, если у участников нет аллергии). <i>По нашему опыту, аромамасло может заменить аромат чая.</i> – <i>Музыкальное сопровождение:</i> выбирайте мелодичную, спокойную музыку, которая

	создаст правильную атмосферу. <i>Наш семинар сопровождал звук костра, затем тихая спокойная классическая музыка (музыку подбирали по предпочтениям целевой аудитории).</i> – <i>Интерактивные элементы:</i> создайте флэш-карты с пошаговым руководством по выполнению анти-стрессовых алгоритмов, рецептам целебных чаёв и идеям для создания индивидуального чайного ритуала, подготовить мастер-класс по приготовлению чая, по осознанному чаепитию. Подготовить дневник рефлексии.
Шаг 4. Подготовка сертификатов о прохождении семинара	Необходимо подготовить поощрительные документы. Это могут быть сертификаты, благодарности.
Шаг 5. Проведение семинара	– Вступительное слово организаторов и представление концепции мероприятия. – Интерактивные презентации и выступления специалистов (у нас был продавец-консультант магазина «Чайный двор», по совместительству студентка 3 курса) – Практические занятия по подбору и приготовлению чая, по созданию индивидуального чайного ритуала – Дискуссии и работа в группах в соответствии с темой семинара.
Шаг 6. Итоговая оценка результатов	– Анкетирование участников для выявления удовлетворенности и достигнутых изменений. – Обратная связь для улучшения будущих мероприятий. – Выдача сертификатов о прохождении семинара.

При подготовке важно учитывать индивидуальные предпочтения и культурные особенности участников, обеспечивать безопасность и гигиеничность процедуры заваривания и подачи чая, соблюдать меры предосторожности при работе с горячими напитками и материалами.

Применение семинаров с элементами чайной терапии зарекомендовало себя как эффективный метод в обучении студентов социальной работы. Однако, несмотря на положительные отзывы и высокую степень заинтересованности участников, подобные занятия предъявляют повышенные требования к качеству подготовки как преподавателя, так и самих студентов.

Проведение семинаров, ориентированных на глубокую проработку вопросов профилактики профессионального выгорания, формирования навыков антистрессовой регуляции и личностного роста, требует серьезной предварительной подготовки и тщательного планирования.

Поэтому целесообразно организовывать такие занятия не чаще одного раза в месяц, обеспечивая достаточное количество времени для качественной подготовки студентов, детальной разработки сценариев занятий и анализа предыдущих встреч.

Подобный подход позволяет минимизировать риски поверхностного прохождения материала, обеспечивает полноценное усвоение навыков и снижает вероятность негативных последствий чрезмерного давления на участников.

Использование форматов с активным участием и элементами арт-терапии, таких как совместное заваривание чая, обсуждения и письменные упражнения, повышает эффективность проводимых мероприятий и усиливает чувство сплоченности внутри студенческой группы.

Важно помнить, что задача преподавателя заключается не только в передаче знаний, но и в создании безопасной и доверительной атмосферы, позволяющей каждому студенту раскрыть потенциал и обрести уверенность в собственных силах.

Таким образом, регулярность таких мероприятий должна быть умеренной, а качество подготовки преподавателем и студентами — высококлассным, чтобы достичь наилучших результатов в развитии профессиональных качеств социальных работников, что значит профессиональное благополучие.

Увидев эффекты от проведенного семинара-практикума для педагогов от студентов социальной работы командой преподавателей предметно-цикловой комиссии «Социология и социальная работа» была разработана комплексная программа «Гармония в чашке: чайная терапия для профессионального благополучия» (Приложение 1).

2.2 Эффективность внедрения чайных семинаров-практикумов в образовательный процесс

Метод чайной терапии представляет собой инновационный подход к профилактике профессионального выгорания и укреплению профессионального благополучия в образовательной среде. Применение данного метода в рамках практических занятий существенно обогащает подготовку будущих специалистов по социальной работе, позволяя глубоко осмыслить проблемы эмоционального истощения и развить эффективные способы преодоления стресса.

Во время таких занятий создаются уникальные условия для комплексного воздействия на эмоциональное состояние обучающихся: участники учатся сочетать процесс расслабления с интеллектуальным трудом, развивая способности саморефлексии и взаимопомощи. Совместное чаепитие укрепляет командный дух, развивает умение вести диалог и формировать здоровые рабочие взаимоотношения.

Кроме того, использование специальной методологии, основанной на традиционных обычаях гостеприимства и современных научных знаниях о лечебных свойствах чая, придает процессу подготовки особую глубину и уникальность. Таким образом, включение элементов чайной терапии в учебные планы способствует выработке ценнейших профессиональных навыков, востребованных будущими специалистами по социальной работе в реальной профессиональной деятельности.

Это интегративный подход направлен на достижение долгосрочного успеха в профессиональной деятельности путем усиления чувства удовлетворения от работы, повышения уверенности в себе и формировании конструктивного стиля поведения в сложных ситуациях.

Считаем, что эффективность применения метода чайной терапии в образовательном процессе заключается в следующем:

для обучающихся:

- формируется навык управления эмоциями и стрессоустойчивостью;
- развивается способность к креативному мышлению и решению нестандартных задач;
- улучшается коммуникабельность и формируется умение выстраивать гармоничные отношения;
- формируется ответственность и дисциплинированность.
- Появляется понимание культурных ценностей и воспитание уважения к истории;
- Развивается навык разработки и ведения массовых мероприятий.

Для педагогического коллектива:

- формируется навык эффективного управления стрессом и эмоциональным выгоранием;
- повышение коммуникационной компетентности: преподаватели совершенствуют навыки ведения беседы, активного слушания и понимания чужих точек зрения;
- получают возможность развивать своё воображение и творчески подходить к учебному процессу;
- формируется привычка планировать и точно выполнять задачи, что помогает повысить организационную эффективность и профессионализм;

Для управленческих кадров образовательного учреждения

- решить вопросы организационной культуры и внедрить практику осознанности в корпоративной среде;
- повышение общей производительности и качества образования;
- сохранить педагогический состав образовательного учреждения;
- сформировать кадровый резерв из студентов, готовых вернуться в образовательное учреждение в качестве преподавателя или мастера производственного обучения.

Для родителей:

- выстроить взаимоотношения с педагогом, повзрослевшим ребёнком;
- повысить свою педагогическую компетентность;

Для социума:

- потенциальное влияние на снижение уровня стресса и выгорания среди работающего населения;
- повышение эффективности труда, снижение конфликтности в коллективе;
- популяризация здорового образа жизни и осознанности;
- поддержание культурного наследия и национального духа. Традиционные ценности поддерживают духовное здоровье нации, возрождают интерес молодежи к отечественным корням и поощряют бережное отношение к здоровью.
- Развитие малого бизнеса в сфере производства и продажи чая, создание новых рабочих мест для специалистов по чайной терапии.

2.3 Перспективы применения чайной терапии в образовательном процессе образовательного учреждения

Метод чайной терапии стал для меня уникальным и действенным инструментом в моей преподавательской деятельности. Я убедилась, насколько полезным и увлекательным он может быть как для студентов, так и для преподавателей. Именно поэтому считаю необходимым подчеркнуть его важнейшие преимущества.

- Повышение качества преподавания и вовлечения студентов. Данный метод способствует формированию глубокой связи между преподавателями и студентами, делая занятия живыми и интересными. Это позволяет повысить качество образовательного процесса и вызывает искреннюю увлеченность профессией у студентов.
- Формирование профессионального резерва. Через организацию специализированных мероприятий, семинаров и классных часов удастся выявить талантливых студентов, готовых стать настоящими мастерами своего дела и продолжить путь преподавателя.
- Успешность на конкурсах и соревнованиях. Занятия с использованием чайной терапии позволяют студентам проявить лучшие качества и добиться высоких результатов в профессиональных конкурсах и мероприятиях по специальности.
- Развитие педагогической компетентности. Участие в семинарах и корпоративных мероприятиях помогает преподавателям повысить уровень своей педагогической культуры, усовершенствовать методы работы и наладить теплые отношения в коллективе.
- Работа с родителями. Родительские собрания приобретают новый характер, становятся местом живого общения и решения общих задач,

когда родители видят и понимают суть работы преподавателей и испытывают чувство сопричастности к успехам своих детей.

- Командообразование и поддержка единства. Общение за чашкой чая объединяет преподавателей и студентов, способствует снятию напряжения и улучшению микроклимата в группе, укрепляя дух сотрудничества и товарищества.

Поэтому я убеждена, что внедрение метода чайной терапии в образовательный процесс способно принести значительную пользу как преподавателям, так и студентам, и является перспективным направлением для дальнейшего изучения и применения.

Метод чайной терапии представляет большой потенциал для образовательных учреждений, демонстрируя широкий спектр возможностей и направлений для эффективного применения. Рассмотрим детально возможные перспективы его внедрения:

1. Учебный процесс:

Добавление новых инструментов в арсенал преподавателей, таких как элементы чайной церемонии, повышает привлекательность занятий и содействует лучшему восприятию изучаемого материала.

Метод способен интегрироваться в различные предметы и дисциплины, включая биологию, химию, литературу, историю и культуру народов, обогащая их содержанием и стилем подачи.

2. Внеучебная деятельность:

Организация кружков и секций, посвященных чайной культуре, способствует привлечению студентов и их вовлечению в творческую и исследовательскую деятельность.

3. Работа с молодежью:

Использование чайной терапии в профилактических программах для подростков помогает уменьшить агрессию, стабилизировать поведение и способствовать развитию навыков самоконтроля.

Создание площадок для досуга и социализации подростков способствует гармонизации подростковой среды и снижению числа негативных явлений.

4. Сотрудничество с семьями:

Родительские собрания, проходящие в форме чайных вечеров, облегчают общение между педагогами и родителями, способствуют взаимопониманию и согласованию позиций относительно воспитания детей.

Таким образом, метод чайной терапии несет огромный потенциал для профессионального образования.

Заключение

Инновационный педагогический проект «Гармония в чашке: чайная терапия для профессионального благополучия» успешно достиг поставленных целей и реализовал запланированные задачи. Основной целью являлось снижение уровня стресса и эмоционального выгорания у педагогов и студентов, а также развитие навыков коммуникации и сотрудничества, формирование культуры заботы о ментальном здоровье в образовательном учреждении.

Реализованы следующие задачи:

1. Изучены возможности метода чайной терапии. Правильное сочетание определенных сортов чая и процедура самого чаепития действительно способствуют нормализации психоэмоционального состояния, снижению уровня стресса и утомляемости.
2. Разработана и внедрена комплексная программа. Были предложены занятия, включавшие теоретические блоки о разновидностях чая и методах его употребления, а также практические занятия, посвящённые методам профилактики профессионального и эмоционального выгорания. Программа получила признание и сейчас успешно реализуется в КГА ПОУ «Хабаровский технологический колледж».
3. Определены возможности применения метода в образовательном процессе. Было выявлено, что метод чайной терапии легко адаптируется к различным дисциплинам и может использоваться как элемент в комплексе профилактики эмоционального выгорания.
4. Внедрён метод в образовательный процесс. Программа занятий была адаптирована для студентов специальностей «Социальная работа», «Обеспечение деятельности службы занятости населения» и смежных областей, где вопросы профессионального выгорания стоят особо остро.
5. Разработаны практические компоненты. Чайные наборы, соответствующие теме занятия, дневник рефлексии «За чашкой чая», мини-открытки, позволяющие создать индивидуальный чайный ритуал.
6. Проведён семинар-практикум «Чайная терапия как метод профилактики профессионального выгорания» (Приложение 2). Мероприятие позволило продемонстрировать значимость чайной терапии в деле профилактики профессионального выгорания и сформировало понимание важности включения подобных практик в повседневную деятельность педагогов и студентов.

Несмотря на очевидные преимущества, внедрение метода чайной терапии в образовательный процесс столкнулось с рядом трудностей и препятствий, требующих особого внимания и решений. Вот основные из них:

1. Недостаточная информированность преподавателей и студентов: перед началом внедрения многие участники недостаточно понимали цель и задачи предлагаемого метода. Отсутствие чётких представлений о

механизме действия чайной терапии создавало препятствия на пути принятия и полноценного использования нового инструмента.

2. Ограниченное финансирование: расходы на приобретение необходимого инвентаря, закупку высококачественных сортов чая и организацию специальных помещений оказались довольно серьёзным барьером для быстрого внедрения метода.
3. Временные затраты: дополнительные занятия потребовали выделения специального времени в расписании учебного процесса, что создало нагрузку на расписание и заставило отказаться от иных мероприятий. В результате возникла нехватка времени для полноценной подготовки и проведения занятий.
4. Непривычность самой идеи: некоторые участники изначально воспринимали предложение о введении чайной терапии скептически, считая его экзотичным и непрактичным. Потребовалось много усилий для убеждения сомневающихся в целесообразности данного метода.
5. Требуется высокая квалификация преподавателей: необходимость владения навыками проведения чайных церемоний и способностью оказывать психологическую поддержку вызвала потребность в приглашении специалистов.
6. Необходимость соблюдения санитарных норм: особое внимание пришлось уделить соблюдению санитарно-гигиенических норм при проведении мероприятий, что вызвало дополнительные административные хлопоты и затруднения.

Тем не менее, постепенно преодолевая указанные трудности, метод всё же получил признание как важный элемент образовательного процесса, способствующий снижению профессионального выгорания и улучшению психоэмоционального состояния педагогов и студентов.

Дальнейшие исследования будут направлены на выявление возможных путей расширения сферы применения данного метода и совершенствование существующей программы.

Список использованных источников

- 1 Иванова Е.В., Петрова А.Н. «Тайны чайной церемонии: философия и практика восточного искусства» // Москва: Издательство Аст, 2019 г.
- 2 Сидорова Н.А. «Чайная терапия: рецепты крепкого здоровья и долголетия» // СПб.: Питер, 2021 г.
- 3 Сергеева Ю.М. «Психотерапия цветом и вкусом: чай как лекарство» // Ростов-на-Дону: Феникс, 2020 г.
- 4 Волков С.П. «Магия чая: секреты здоровья и долголетия народов Востока» // Екатеринбург: Литера, 2022 г.
- 5 Петрова О.Л. «Лечебные эффекты чая в современной медицине» // Вестник медицинских наук, №3, 2020 г.
- 6 Иванов А.С. «Воздействие ароматерапии на психофизическое состояние работников сферы обслуживания» // Медицинская психология в России, №4, 2021 г.
- 7 Голубев Д.Г. «Антистрессовые технологии в организациях: опыт корпоративной практики» // Менеджмент XXI века, №2, 2022 г.
- 8 «Чайная культура Японии» в ИСАА МГУ [электронный ресурс] USD: <https://russiajapansociety.ru/?p=53963>
- 9 Кудрина Е.Б. «Арт-терапия: практика и перспективы» // Москва: Речь, 2019 г.
- 10 Малкина-Пых И.Г. «Справочник практического психолога: Арт-терапия» // Москва: Эксмо, 2020 г.
- 11 Петрович Ж. «Рисунок и исцеление: Теоретико-методологический подход к арт-терапии» // СПб.: Питер, 2022 г.
- 12 Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. «Синдром выгорания: диагностика и профилактика» // Москва: Питер, 2021 г.
- 13 Коваль К.С. Культурные традиции русского чаепития [электронный ресурс] USD: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-s-koval-kulturnye-traditsii-russkogo-chaepitiya>
- 14 РАО: 55% российских педагогов выгорели. [электронный ресурс] USD: <https://media.foxford.ru/news/health-55-rossiyskih-pedagogov-vygoreli>

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«ХАБАРОВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(КГА ПОУ ХТК)



Комплексная программа профилактики профессионального выгорания

ГАРМОНИЯ В ЧАШКЕ: ЧАЙНАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

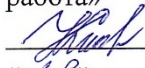
Направление: профессиональное,
профилактическое
Уровень освоения: базовый
Срок реализации: 3 месяца
Автор-разработчик: Соколова И.Н.

Хабаровск 2025

ОДОБРЕНО

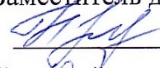
На заседании ПЦК

«Социология и социальная
работа»

 Е.Ю. Колесникова
«28» 10 2025

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по НМР

 Н.Ю. Третьякова
« 20 » 11 2025

Комплексная программа разработана для профилактики профессионального и эмоционального выгорания для участников образовательного процесса. Программа состоит из двух блоков. Первый блок предназначен для студентов, который включает в себя азы методики преподавания. Второй блок для преподавателей и студентов, который содержит разработанные занятия, направленные на профилактику профессионального и эмоционального выгорания. Программа рассчитана на 20 часов.

Организация разработчик

КГА ПОУ Хабаровский технологический колледж

Разработчики:

Соколова И.Н. – преподаватель, высшая категория

Колесникова Е.Ю. – преподаватель

1 Общая характеристика комплексной программы (Паспорт программы)

1.1 Комплексная программа «Гармония в чашке: чайная терапия для профессионального благополучия» разработана на основании ФГОС 39.02.02 Социальная работа утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26 августа 2022 г. N 773 и ФГОС 44.02.07 Преподавание в основном общем образовании утвержден приказом Минпросвещения России от 10.01.2025 N 5.

1.2 Цель реализации программы и задачи освоения комплексной программы

Цель освоения комплексной программы: заключается в обучении студентов разработке и проведению практических занятий, основанных на принципах чайной терапии, направленной на профилактику профессионального выгорания и поддержание психоэмоционального здоровья участников образовательного процесса.

В результате освоения 1 блока программы студент должен:

	1 блок программы	2 блок программы
	Студент	Студент+преподаватель
<i>иметь практический опыт</i>	– проектирования технологической карты занятия; – разработки дидактических и презентационных материалов к занятию; – публичного выступления.	– проведения чайной церемонии; – проведения техник дыхания; – организации групповых обсуждений; – создания рисунков,

1.3. Планируемые результаты освоения комплексной программы

Для студента (1 блок программы)	Студент+преподаватель (2 блок программы)
– владение методическими приемами; – эффективное планирование и организация мероприятий, практических занятий; – применение информационно-коммуникационных технологий, мультимедийных средств; – высокая степень готовности к сотрудничеству с педагогами, однокурсниками.	– понимание пользы и механизмов влияния различных видов чая на физическое и эмоциональное состояние; – способность заботы о себе; – навыки самостоятельного поддержания хорошего самочувствия; – снижение проявлений хронического стресса и утомляемости;

	Итого за 1 блок	6	4		
2 блок (студент+преподаватель) – профилактика профессионального и эмоционального выгорания с применением метода чайной терапии					
6	Чайная терапия как метод профилактики профессионального и эмоционального выгорания	-	2	Семинар-практикум	ТРИЗ-технология Мастер-класс Визуализация Ароматерапия Метод дискуссии Мозговой штурм Чайная терапия сказкотерапия
7	Педагогический тайминг с ароматом чая	-	2	тренинг	Мини-лекция командная игра на распределение времени техника Pomodoro кейс-метод интервью чайная терапия
8	Управление	-	2	Лаборатория	Медитация

3 Ресурсное обеспечение программы

3.1 Материальные ресурсы:

- Просторные светлые помещения для проведения занятий и тренировок.
- Набор качественных чайных принадлежностей (самовар, чайники, кружки, чайные наборы для концентрации внимания, для бодрости, при плохом настроении и др.).
- Ассортимент различных сортов чая (черный, зеленый, белый, красный, травяные сборы).
- Дополнительные аксессуары (сахарницы, ложечки, салфетки, полотенца).
- Продукты для украшения и вкуса (мед, лимоны, ягоды, орехи, сухофрукты).

9

- Инвентарь для организации групповых мероприятий (таблички, плакаты, оборудование для музыкального сопровождения).

3.2 Кадровый ресурс:

- Инструкторы по чайной терапии, обладающие опытом работы с

**План-конспект семинара-практикума
«Чайная терапия как метод профилактики профессионального и
эмоционального выгорания»**

Тема: Чайная терапия как метод профилактики профессионального и эмоционального выгорания

Преподаватель: Соколова Ирина Николаевна

Дата: 7 ноября 2025

Наименование реализуемой комплексной программы: «Гармония в чашке: чайная терапия для профессионального благополучия»

Форма учебного занятия: семинар-практикум.

Целевая аудитория: педагоги, специалисты по социальной работе, студенты

Технологии: информационно-коммуникативная технология, технология проблемного обучения, игровая технология, сторителлинг, ТРИЗ-технология (элементы)

Цель занятия: изучение метода чайной терапии для профилактики профессионального выгорания и предоставление практических инструментов и навыков для использования чая в управлении стрессом и поддержании эмоционального благополучия.

Задачи:

Образовательные:

1. Познакомить с понятиями «профессиональное и эмоциональное выгорание», их симптомах и последствиях.
2. Познакомить участников с методами восстановления психического здоровья.
3. Познакомить с основными принципами и методами чайной терапии.
4. Рассмотреть различные виды чая и их влияние на психоэмоциональное состояние.

Развивающие:

1. Совершенствовать умение осуществлять сотрудничество в совместном решении задачи при работе в команде.
2. Содействовать созданию благоприятного микроклимата, деловой обстановки на занятии.
3. Способствовать развитию навыков саморегуляции и самопомощи в стрессовых ситуациях.

4. Помочь участникам осознать свои индивидуальные потребности и разработать персональную стратегию профилактики выгорания с помощью чайной терапии.

Практическая цель:

1. Научить участников техникам осознанного чаепития (mindful tea drinking).
2. Предоставить практические упражнения для снятия стресса и напряжения с использованием чая.
3. Показать, как интегрировать чайные ритуалы в повседневную жизнь для поддержания эмоционального баланса.

Мотивационная цель:

1. Вдохновить участников на использование чайной терапии как доступного и приятного способа заботы о своем ментальном здоровье.
2. Создать поддерживающую атмосферу для обмена опытом и идеями между участниками.

Методы и приемы:

- Метод проблемного изложения (приемы: сторителлинг, обсуждение истории, формулировании темы и цели занятия);
- Метод словесной передачи и слухового восприятия информации (приемы: рассказ, учебный диалог);
- метод наглядной передачи и зрительного восприятия информации (прием: демонстрация презентации к занятию, демонстрация упражнения);
- методы стимулирования и мотивации учащихся (приемы: создание проблемной ситуации, создание ситуации взаимопомощи, элементы ТРИЗ-заданий (анаграммы);
- метод контроля (приемы: самопроверка заданий, задавание вопросов.)

Материально- техническое оснащение:

1. Дидактическое:

- Таблица с описанием свойств разных видов чая;
- Памятка с шагами для проведения чайной терапии;
- Шаблон для создания чайного ритуала;
- Презентация;
- Карточки для создания чайного ритуала;
- Стикеры;
- Чашки из картона для арт-терапии, чайный дневник.

2. Техническое:

- компьютер;
- телевизор.
- Импровизированная доска из материала
- Карандаши, фломастеры, цветная бумага, клей.

3. Обеспечение к ТСО:

- презентация в программе PowerPoint – мультимедийное обеспечение практического занятия.
- Музыка.

Формируемые компетенции (общие и профессиональные компетенции):

ПК 1.3. Содействовать получателям социальных услуг в получении социально-психологических услуг, оказывать первичную психологическую поддержку.

ПК 1.5 Организовывать и проводить профилактические мероприятия для определенной категории лиц.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

Технологическая карта занятия (60 минут)

№	Этап занятия	Методы приёмы	Хро но мет раж	Деятельность Мастера п/о	Деятельность студентов
1. Организационная часть					
1	Организационный <u>Задача:</u> обеспечить рабочую обстановку для работы на занятии и психологически подготовить обучающихся к восприятию нового материала	техническая минутка мотивационные техники	2 мин уты	приветствие; диагностика эмоционального состояния; проведение тренингового упражнения «Здравствуйте, я рад вас видеть»	приветствие преподавателя; группы диагностируют свое эмоциональное состояние, поднимают одноразовые стаканчики с нарисованными смайликами. Группы приветствуют друг друга. Говорят, почему рады видеть друг друга.
1. Мотивационная часть					
2	Введение в тему <u>Задача:</u> повысить интерес у участников к семинару-практикуму.	сторителлинг	3 мин.	Рассказывает историю о Анне, но конец истории остается открытым. Задаёт наводящие вопросы о состоянии главного героя истории.	Слушают преподавателя Определяют состояние героя истории Формулируют тему и цель занятия
2. Основная часть					
3	Изучение нового материала. <u>Задача:</u> познакомиться с ключевыми понятиями; На основе приобретенных знаний сформировать профессиональное мышление, умение	Лекция со стопами	10 мин ут	Читает лекция «Что такое профессиональное выгорание (определение, симптомы)». Эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений .	знакомятся с информацией преподавателя; выходят к импровизированной доске, соотносят симптомы профессионального выгорания и эмоционального выгорания. просмотр слайдов;

	систематизировать информацию			Объясняет задание (определить причины эмоционального и профессионального выгорания) Преподаватель ведет лекцию со стопами, используя презентацию. По ходу лекции задает вопросы обучающимся по теме занятия	Отвечают на вопросы по лекции. Какова связь стресса и выгорания?
4	Обзор существующих методов профилактики. <u>Задача:</u> актуализировать знания участников о методах профилактики профессионального и эмоционального выгорания	Мозговой штурм в группах	5 мин. ут	Объясняет задание (каждая группа обсуждает и предлагает те методы профилактики профессионального выгорания, которые знает). Назначает лидера группы (специалист по социальной работе) Знакомит с последовательностью выполнения задания. Подводит итог (на слайде методы профилактики выгорания).	Слушают преподавателя; Обсуждают методы профилактики профессионального выгорания; Выходят к доске и афишируют. Описывают один-два метода, по желанию демонстрируют технику применения ;
5	Чайная терапия как метод профилактики.	Информационная минутка	5 мин.	Приглашает специалиста по чаю с информацией о чайной терапии.	Слушают специалиста Задают вопросы (при необходимости)

	Задача: узнать о современном методе профилактики профессионального и эмоционального выгорания, а также о полезных свойствах чая.	Игровой метод (Чайная лотерея)		Помогает специалисту организовать игру «чайная лотерея». Цель: Узнать полезные свойства разных видов чая. Каждый группа получает карточку с названием чая (например, зеленый, черный, белый). Ведущий рассказывает историю или случай, связанный с определенным видом чая, участники поднимают свою карточку, если слышали название своего чая. Побеждают те, кто правильно выбрал карту чаще всего. Специалист поощряет команды небольшим подарком (например, пакетиком чая).	Играют в игру «чайная лотерея», используют таблицу с описанием свойств разных видов чая.
3. Практическая часть					
6	Демонстрация приготовления чая. <u>Задача:</u> изучение техники приготовления чая с акцентом на осознанность.	Методы демонстрации практических действий	5 мин.	Тренер-специалист демонстрирует процесс приготовления чая с акцентом на осознанность.	Внимательно смотрят на действия тренера. Задают вопросы.
7	Практическое упражнение: осознанное чаепитие	Наглядный метод. Демонстрация упражнения.	10 мин.	Приглашает группы выбрать чай и заварить.	Группа (команда) выбирают чай, заваривают и разливают по чашкам.

	Задача: научить практическим навыкам осознанного чаепития			Тренер-специалист вместе с преподавателем контролируют процесс приготовления чая группой. Тренер создает атмосферу: приглушают свет (если есть возможность, зажигают свечи, включают тихую музыку, можно использовать ароматические масла). Обращает внимание на ощущения: аромат чая, тепло чашки, вкус чая, текстура чая. Демонстрирует дыхательное упражнение: глубокое и медленное дыхание, осознание каждого вдоха и выдоха. Организует медитация (5 минут) – фокусировка на дыхании или на ощущениях в теле. Обсуждают упражнение (в группе специалист по социальной работе организует обсуждение)	Зажигают свечи. Слушают тренера и повторяют его действия. Обсуждают упражнение в группах под руководством специалиста по социальной работе. Заполняют чайный дневник. 1. Какие изменения заметили в своем состоянии? 2. Что понравилось больше всего? 3. Какие трудности возникли? По желанию делятся на аудиторию.
	Создание индивидуального ритуала чайной терапии	Метод визуализации практического навыка.	10 мин.	Представляет шаблон для создания ритуала. Приводит пример как заполнять шаблон.	Участники работают с карточками для визуализации и шаблоном, создавая свой индивидуальный ритуал чайной терапии.

				Обращает внимание на карточки, с помощью которых можно визуализировать свой ритуал.	Обмен идеями (по желанию). Участники могут поделиться своими идеями и ритуалами друг друга.
3. Заключительная часть					
8	Подведение итогов занятия. Краткое повторение основных моментов семинара. . <u>Задача:</u> проверка качества выполняемого практического задания.	– оценка знаний и оценка практической деятельности.	5 мин уты	Преподаватель кратко подводит основные моменты занятия. Отвечает на вопросы участников (если есть). Предлагает закончить историю Анны объявляет оценки активным участникам семинара.	слушают преподавателя; осмысливают и анализируют замечания преподавателя; заканчивают историю Анны
9	Домашнее задание <u>Задача:</u> закрепить навык осознанного чаепития	Практический метод	2 мин.	Преподаватель объясняет домашнее задание. Проводить индивидуальный ритуал осознанного чаепития каждый день в течение и записывать свои ощущения в чайный дневник.	Слушают преподавателя Задают вопросы.
6	Рефлексия: <u>Задача:</u> Определить уровень удовлетворенности занятием и результатами работы.	Рефлексия ТРИЗ-метод	3 мин уты	Объясняет задание. «Оцените уровень заряда после нашего семинара» У вас на столах есть чашка, насколько она заполнена? Если есть желание оставьте свой отзыв о семинаре.	Оценивают свой уровень заряда. Оставляют отзывы на доске.

Приложение 3 Авторский дневник рефлексии «За чашкой чая»



Рисунок 4 Обложка дневника



Рисунок 5 Разворот дневника

Приложение 4 Мини-открытка для визуализации «Чайный ритуал»

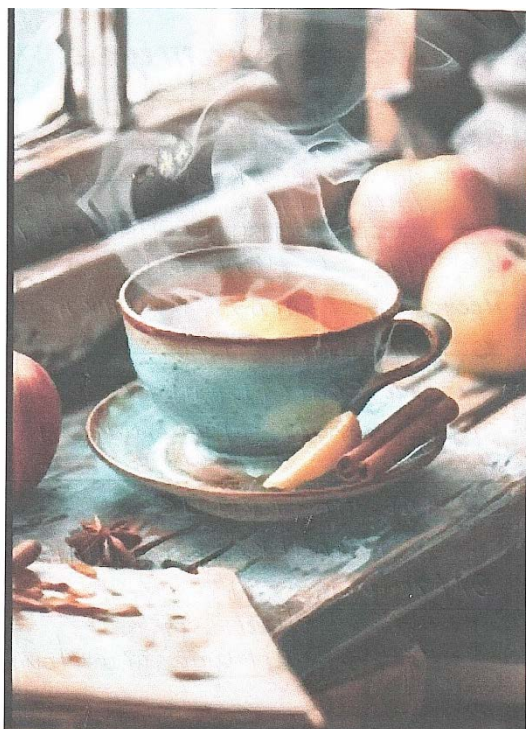


Рисунок 6 Лицевая сторона

Чайный ритуал

Время и место СУББОТА, УТРО
ПЫЛЬНЫЙ ЧЕРДАК СТАРОЕ КРЕ
ЛИСЬЯ ДИУБА, ЕЛО,
 Вид чай ТАПОЧКИ НА БОСУ НОГУ
ЧЁРНЫЙ С МОЛОКОМ

Посуда БОЛЬШАЯ КРУЖКА
С КРАСНЫМ ГОРОХ

Освещение ЕСТЕСТВЕННОЕ
ЧЕРЕЗ СТАРОЕ ОКНО ИЩЕЛИ
В ДОСКАХ

Музыка ДОЖДЬ ПО КРЫШЕ

Аромат ПЕЧЕНЬКА В КАРМАНЕ
ВЛАЖНОСТЬ, ПЫЛЬ, ДЕРЕВЯ

Доп. действия (чтение/ КОРМАЮ
 введение дневника) МЫШЬ, ПЕЧЕНЬКО

Рисунок 7. Обратная сторона



Рисунок 8. Проект мини-открыток

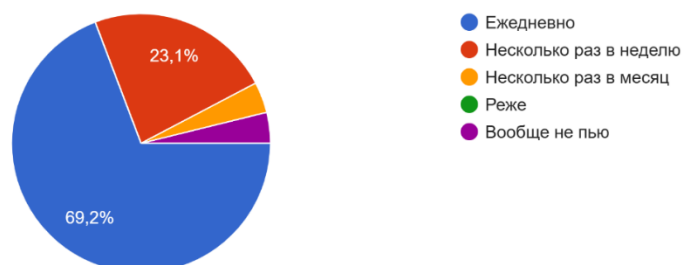
Чайный ритуал	Чайный ритуал
Время и место	Время и место
Вид чай	Вид чай
Посуда	Посуда
Освещение	Освещение
Музыка	Музыка
Аромат	Аромат
Доп. действия (чтение/ введение дневника)	Доп. действия (чтение/ введение дневника)

Чайный ритуал	Чайный ритуал
Время и место	Время и место
Вид чай	Вид чай
Посуда	Посуда
Освещение	Освещение
Музыка	Музыка
Аромат	Аромат
Доп. действия (чтение/ введение дневника)	Доп. действия (чтение/ введение дневника)

Приложение 5. Анкета «Все о чае»

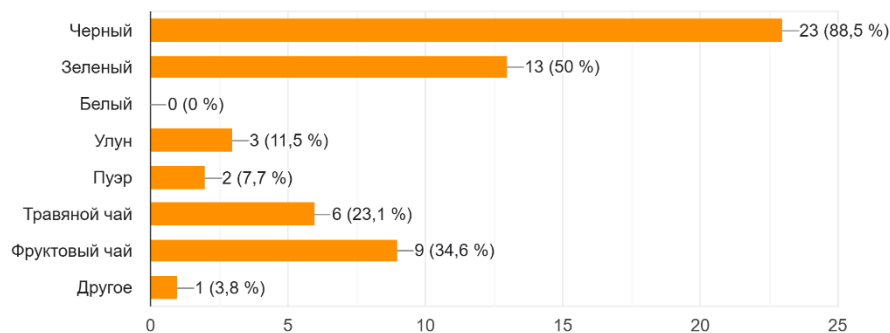
1. Как часто вы пьете чай?

26 ответов



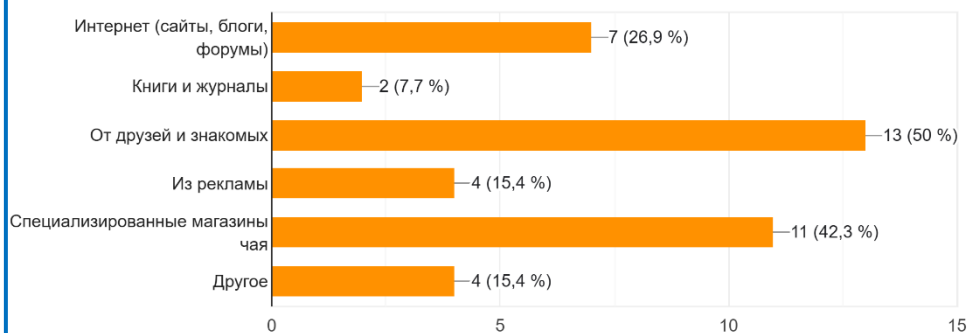
2. Какой вид чая вы пьете чаще всего? (Выберите несколько вариантов)

26 ответов



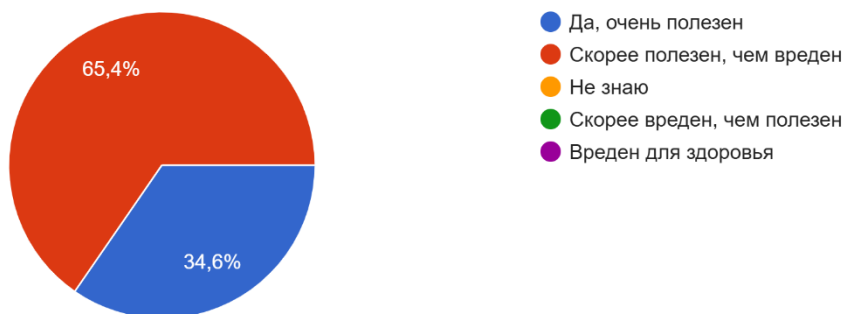
3. Откуда вы обычно берете информацию о чае? (Выберите несколько вариантов)

26 ответов



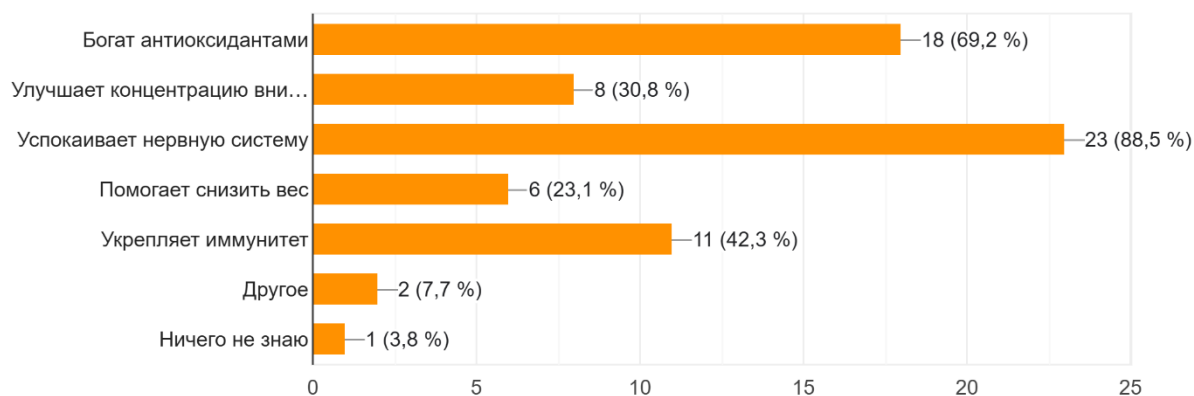
4. Как вы считаете, чай полезен для здоровья ?

26 ответов



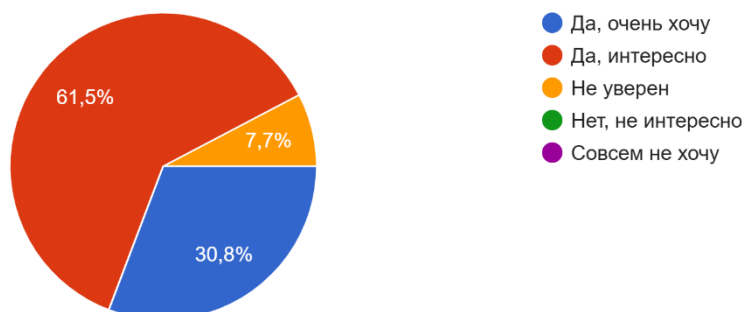
5. Какие полезные свойства чая вы знаете? (Выберите несколько вариантов)

26 ответов



10. Хотели бы вы узнать больше о чае и его полезных свойствах?

26 ответов



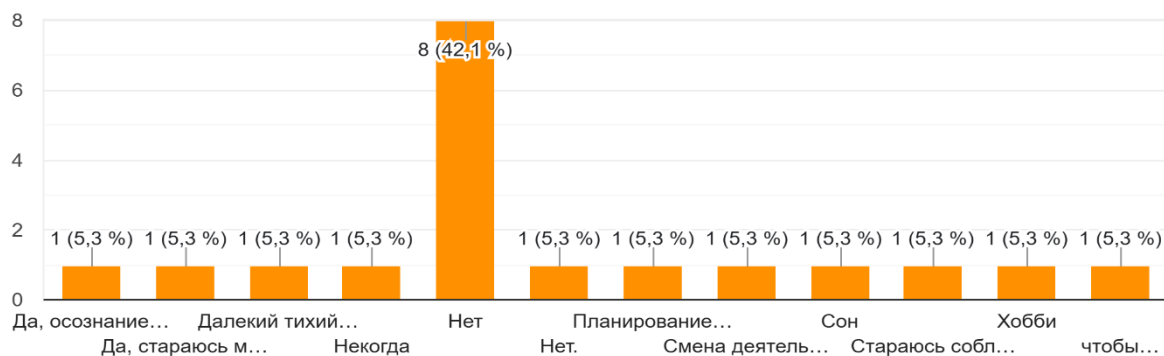
16. Испытывали ли вы когда-либо эмоциональное или профессиональное выгорание?

26 ответов



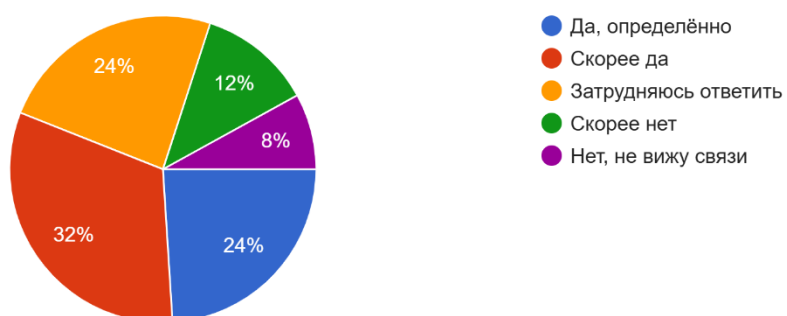
18. Используете ли вы какие-либо методы профилактики выгорания

19 ответов



19. Считаете ли вы, что чайные ритуалы могут помочь в профилактике или снижении симптомов эмоционального и профессионального выгорания?

25 ответов



Экспресс-опросник для диагностики эмоционального выгорания
Инструкция: Оцените свое состояние по предложенной пятибалльной шкале, выбрав вариант ответа, соответствующий вашей реакции в течение последних недель:

1. Я чувствую себя усталым большую часть времени.
☒ Никогда (1) 4
☐ Очень редко (2)
☐ Иногда (3)
☒ Часто (4)
☐ Постоянно (5)

2. Мне трудно сосредоточиться на своей работе.
☐ Никогда (1) 7
☐ Очень редко (2)
☒ Иногда (3) 3
☐ Часто (4)
☐ Постоянно (5)

3. Меня раздражают обычные рабочие ситуации.
☒ Никогда (1) 10
☐ Очень редко (2)
☐ Иногда (3) 2
☐ Часто (4)
☐ Постоянно (5)

4. Я ощущаю снижение интереса к выполняемой работе.
☒ Никогда (1) 11
☐ Очень редко (2)
☐ Иногда (3) 2
☐ Часто (4)
☐ Постоянно (5)

5. Я испытываю чувство беспомощности или безнадёжности в рабочих делах.
☒ Никогда (1) 13
☐ Очень редко (2)
☐ Иногда (3)
☐ Часто (4)
☐ Постоянно (5)

6. Моя производительность снизилась.
☐ Никогда (1) 2
☒ Очень редко (2) 16
☐ Иногда (3)

7. Я стал равнодушнее относиться к людям вокруг меня.
☐ Часто (4)
☐ Постоянно (5) 19

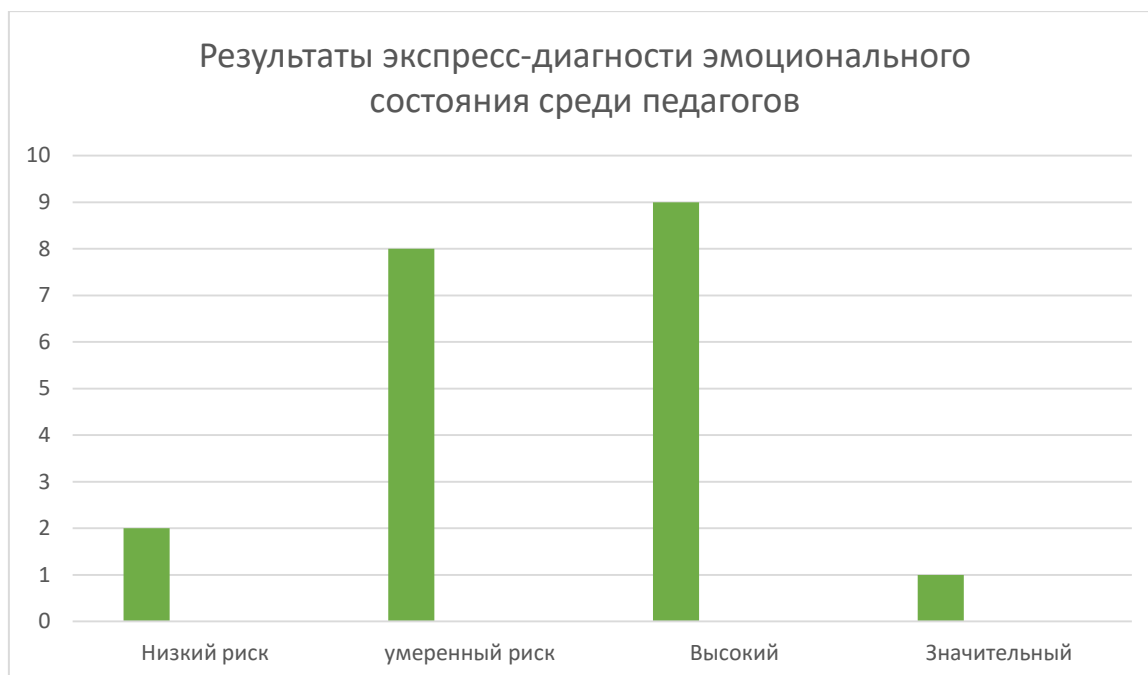
8. Я чаще начал сомневаться в собственных способностях.
☐ Никогда (1)
☐ Очень редко (2)
☒ Иногда (3) 22
☐ Часто (4)
☐ Постоянно (5)

9. Мои отношения с окружающими ухудшились.
☐ Никогда (1)
☐ Очень редко (2)
☒ Иногда (3) 25
☐ Часто (4)
☐ Постоянно (5)

10. Я стараюсь избегать новых проектов или обязанностей.
☐ Никогда (1)
☐ Очень редко (2)
☐ Иногда (3)
☒ Часто (4) 29
☐ Постоянно (5)

Интерпретация результатов:
 Общее количество баллов: сумма значений всех пунктов.
 • До 15 баллов: низкий риск эмоционального выгорания.
 • 16-25 баллов: умеренный риск эмоционального выгорания.
 • 26-35 баллов: высокий риск эмоционального выгорания.
 • Больше 35 баллов: значительный риск эмоционального выгорания, рекомендуется обратиться к специалистам.

Приложение 7 Результаты экспресс диагностики эмоционального состояния



Диагностика эмоционального состояния среди 20 преподавателей отделения ПКРС выявила следующее распределение рисков эмоционального выгорания:

- Низкий уровень риска зафиксирован лишь у двух сотрудников.
- Высокий уровень риска наблюдается у девяти преподавателей.
- Умеренный уровень риска отмечен у восьми человек.
- У одного сотрудника диагностирован значимый риск эмоционального выгорания.

Таким образом, подавляющее большинство педагогов испытывают повышенные уровни стресса и требуют внимания к своему психологическому состоянию.