***Кулешова Л.Н.,***

***методист***

**СЕМИНАР-ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ
«ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»**

**Цель:** содействие укреплению психологического здоровья педагогов.

**Задачи:**

познакомить педагогов с понятием «синдром эмоционального выгорания», характеристиками этого состояния;

проанализировать проявления признаков эмоционального выгорания, выделить источники неудовлетворенности профессиональной деятельностью;

провести экспресс-оценку уровня подверженности участников тренинга синдрому эмоционального выгорания;

научить педагогов психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния;

оптимизировать самооценку участников тренинга, снять их эмоциональное напряжение.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, мультимедийная презентация, игрушка-талисман, бумага, ручки, бланки для проведения диагностики, «калоши счастья», карточки с ситуациями, рефлексивный кубик, памятки, сборник мелодий и видеороликов для релаксации, 5 столов, 5 геометрических фигур-жетонов по количеству участников (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг).

 *«Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной.*

*Мишель Монтень*

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

- Уважаемые коллеги, сегодня наше занятие мы посвятим проблеме психологического здоровья педагога. Тема семинара-тренинга – «Профилактика синдрома эмоционального выгорания».

 Важную часть жизни каждого человека занимает работа. Выбирая дело своей жизни, человек определяет, по какому пути он пойдет. Один путь ведет его в сторону зависимости от работы, второй – в сторону достижения собственной цели. При правильном выборе профессии дело, которым человек занимается, становится средством выразить себя, приобрести и развить собственные способности, реализовать свои планы, надежды возможности. Оно ведет к достижению жизненной цели и никогда не приводит к зависимости. Соглашаясь на работу, которая не связана с его собственными целями, человек обрекает себя на деятельность, не соответствующую его предназначению.

 Таким образом, путь формирования зависимости от работы связан с неудовлетворенностью человека своими жизненными целями.

 Наиболее быстро зависимость развивается тогда, когда профессия относится к категории «человек – человек» и требует особого внимания к целям других людей. Эти цели нужно не просто поддерживать, ими нужно жить, «проникаться». Своя цель при этом может отодвигаться на второй план. Чаще всего с такой ситуацией сталкиваются представители «помогающих» профессий: психотерапевт, врач, педагог, юрист, социальный работник, продавец, менеджер по продажам, сотрудник кадрового агентства, риелтор, страховщик и др.

 Профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. Профессиональная деятельность педагога изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. Кроме того, большинство школьных педагогов – женщины, поэтому к профессиональным стрессорам добавляются загруженность работой по дому и переживания по поводу дефицита времени для детей и семьи.

 Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться перед контролем и т.

 Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению, известному как синдром эмоционального выгорания. Первая исследовательница этого синдрома Кристина Маслач назвала свою книгу так: «Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие». А еще это состояние описывают следующей образной фразой: «запах горящей психологической проводки».

 Профессиональное выгорание возникает в результате накапливания отрицательных эмоций без соответствующей разрядки, без освобождения от них.

 **Эмоциональное выгорание** – это выработанный механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на психотравмирующие воздействия. Это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, развивающегося как результат хронического неразрешенного стресса на рабочем месте.

 При этом причины «выгорания», «изнашивания» находятся внутри самого человека и определяются его неправильным отношением к работе, клиентам, коллегам, начальству, да и просто низким профессиональным уровнем.

 В данной ситуации важно понять главное: вы можете работать сколько угодно, если работа соответствует вашим действительным целям. Если человек задействовал свои способности для достижения своей цели, если он идет своей дорогой, то его цель дает необходимые силы и защитит от синдрома выгорания. Но если ваше занятие не соответствует вашей жизненной цели – вы сгорите. Даже если будете работать мало, использовать разнообразные ухищрения для избегания своих обязанностей, даже если сможете работать лучше, больше всех, за всех и вместо всех.

 Таким образом, избавиться от трудовой зависимости или не приобрести ее, сохранив при этом свое психологическое здоровье, можно только самому.

**II ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

- Человек усваивает:

10% того, что прочитал;

20% того, что услышал;

30% того, что увидел;

70% того, что сам пережил;

90% того, что сам сделал.

Поэтому я приглашаю вас к действию!

Участникам предлагается серия практических упражнений.

 **«Три движения»**

 Ведущий показывает поочередно три движения: руки скрещены на груди, руки раскрытыми ладонями вытянуты вперед и руки сжаты в кулаки и опущены вниз. По команде ведущего каждый участник должен одновременно с остальными показать одно из предложенных движений выбранное по своему усмотрению. Это упражнение показывает, насколько участники готовы к совместной работе. Если большинство показало раскрытые ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки выражают агрессивность, поза Наполеона – закрытость и настороженность.

 **«Ассоциации»**

 Чтобы настроить педагогов на рабочий лад, включить их в процесс совместной деятельности, ведущий предлагает назвать ассоциации к слову «работа». Варианты записываются и комментируются, обращается внимание на их негативную направленность.

 **«Мудрые высказывания»**

 Ведущий зачитывает высказывания о работе (приложение 1), участники комментирую некоторые из них по собственному желанию.

 **«Экспресс-оценка эмоционального выгорания»**

Участникам предлагается провести экспресс-оценку наличия у себя эмоционального выгорания. Ведущий раздает педагогам бланки (приложение 2), с которыми они работают индивидуально, отвечая «да» или «нет» на предложенные вопросы и подсчитывая количество положительных ответов.

 Оценка результатов теста выводится на экран.

 **«Психогеометрический тест»**

Участникам предлагается выбрать одну из пяти геометрических фигур (квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг), разбиться на группы в соответствии с выбранной фигурой и собраться у столов с соответствующим символом. Ведущий озвучивает психологическую интерпретацию данного выбора:

**квадрат** – люди трудолюбивые, организованные, аккуратные, пунктуальные, упорные, выносливые и терпеливые. Ценят порядок, склонны к анализу, рациональны и эмоционально сдержаны. Медлительные, все тщательно взвешивают и проверяют, прежде чем принять решение;

**треугольник** – лидеры, хорошие организаторы и руководители, энергичные, активные, решительные, уверенные в себе, любят быть в центре внимания, у них широкий круг общения, но узкий круг близких и друзей. В конфликте идут в атаку. Быстро принимают решения, всегда готовы рискнуть, не бояться выглядеть смешными в глазах других людей. Ответственны и аккуратны в делах.

**круг** – доброжелательные, искренне заинтересованные в хороших межличностных отношениях, высшая ценность для них – благополучие окружающих. Спокойные, склонны к самообвинению и меланхолии, эмоционально чувствительны. Доверчивы, ориентированы на мнение окружающих, нерешительны. Склоны к общественной работе. В конфликте стараются достигнуть компромисса любым путем.

**зигзаг** – люди-творцы с развитой интуицией, креативны, одержимые своими идеалами, импульсивные, устремленные в будущее и больше интересующиеся возможностями, чем действительностью. Непрактичны. Стремятся к разнообразию. Генерируют новые идеи, но не всегда доводят дело до конца. Им трудно работать в строго регламентированной обстановке;

прямоугольник – символ неопределенности и непредсказуемости. Люди в переходном состоянии, в их жизни в данный момент происходит что-то очень серьезное. Характерные черты – непосредственность, возбужденность, небрежность, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость, резкие колебания настроения.

**«Мозговой штурм»**

Каждой группе дается задание: проанализировать воздействие стрессогенных факторов на личность педагога, определить последствия данного воздействия и записать симптомы эмоционального выгорания, имеющие отношение к:

1-й группе – физическому состоянию педагога;

2- й группе – эмоциональной сфере;

3-й группе – поведенческой сфере;

4-й группе – осуществлению профессиональной деятельности;

5-й группе – межличностным отношениям.

 Время выполнения – 1,5-2 минуты. Звучит музыка. Затем группы по часовой стрелке обмениваются листочками с заданиями. Так продолжается до тех пор, пока первоначальное задание не вернется в свою подгруппу.

 Завершается работа обсуждением предложенных вариантов и составлением целостной картины состояния человека с синдромом эмоционального выгорания.

 Беседа «Стадии выгорания»

 Ведущий сообщает участникам тренинга, что синдром эмоционального выгорания развивается в трех стадиях. Начинается он, как правило, незаметно. Просто приглушаются эмоции, ощущается неудовлетворенность собой, проявляется нечувствительность к вещам, которые ранее вызывали острую реакцию. При этом человека начинают преследовать необъяснимые головные боли и боли в спине, бесконечные простуды и бессонница.

 На второй стадии синдрома психологическое состояние проявляется на уровне эмоций. Эмоциональная сфера начинает производить негативную энергию. Именно в этот период возникает недоброжелательное отношение к людям, с которыми приходится общаться каждый день: они раздражают, злят. Чтобы избежать этих отрицательных переживаний, человек может неосознанно отстраняться от отражающих людей, выполнять только минимум работы. Затем наступает третья стадия – истощение. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни4 его глаза теряют блеск, в душе поселяется отсутствие интереса к чему бы то ни было и почти физически ощутимый холод безразличия. Работа делается «на автопилоте». Появляются резкость, озлобленность, грубость, отстраненность, замкнутость, переоценка профессиональных ценностей. Человек в обиде на весь мир и самого себя. К счастью, до этой фразы доходят редко. На первых двух стадиях синдрома профессионального выгорания можно восстановиться, но, чтобы вернуться к нормальной жизни, необходимо или научиться жить с тем, что имеете, или изменить ситуацию.

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

**«Создаем защитные механизмы»**

- Спасение утопающих – дело рук самих утопающих. Для борьбы с эмоциональным выгоранием нужно, чтобы человек сам изменил позицию «жертва обстоятельств» на позицию «хозяин своей жизни», почувствовал, что он сам несет ответственность за все, что с ним происходит. В работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

 Важным аспектом в профессиональной деятельности педагога является саморегуляция – управление своим психоэмоциональным состоянием с помощью слов, мысленных образов, контроля мышечного тонуса и дыхания.

Способы саморегуляции

 1. Сбрасывание негативных эмоций.

 Не надо блокировать физиологические механизмы разрядки в виде плача, смеха, желания выговориться. Как это можно сделать в повседневных рабочих условиях? Вот несколько практических советов.

* Смочить лоб, виски, вены на руках холодной водой.
* Медленно, глотками выпить стакан воды, сосредоточив внимание на ощущениях в тот момент, когда вода течет по горлу.
* Переключиться на интересную деятельность, интересное занятие – создать положительную доминанту.
* Громко петь.
* Быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги.
* Измалевать листок бумаги, измять и выбросить.
* Воспользоваться техникой «Пустой стул»: представить, что на этом стуле сидит человек, который вас обидел, и излить ему все свои чувства, сказать все, что хочется.
* Использовать приемы логики, включить рассудочную деятельность и произвести общую переоценку значимости ситуации по типу «не очень-то и хотелось» или постараться найти что-то положительное, используя прием «зато…».
* Успокоиться, а затем все обдумать по принципу «подумаю об этом завтра».

*2. Использование естественных способов регуляции состояния организма.*

К ним можно отнести:

* длительный сон – спите, когда хочется и сколько хочется, спите днем (15-40 минут);
* вкусная еда;
* общение с природой и животными;
* танцы, усиленная физическая нагрузка (приседания, бег на месте, подъем пешком на несколько этажей);
* трудотерапия – вымыть посуду, полы;
* слушание музыки (тихая, негромкая, любимая);
* баня, сауна, массаж, горячая ванна с пеной, SPA-процедуры;
* частое мытье рук под струей холодной воды.

3. Управление тонусом мышц, движениями или нервно-мышечная релаксация.

Нервно-мышечная релаксация – это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, нормализовать эмоциональный фон.

Физическая нагрузка – это панацея практически от всех бед и лекарство от всех душевных травм. Кому-то больше подойдет аутотренинг или медитация, кому-то ежедневная зарядка или обливание холодной водой, а кому-то – бег или современные танцы. Кроме всего перечисленного стресса каждый вечер стоит принимать душ и, проговаривая события прошедшего дня, «смывать» их, так как вода издавна считается мощным энергетическим проводником.

*4. Воздействие словом.*

Имеется в виду самовнушение, самоприказы, самоодобрение, самопоощрение (*приложение 3*). Люди часто не получают положительной оценки своего положения со стороны. В ситуации повышенных нервно-психических нагрузок это становится одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять самих себя и находить возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз. В случае даже незначительных успехов нужно мысленно повторять: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!», «Я отлично справилась!», «Как я люблю себя!» и т. д.

Для усиления эффекта самопрограммирования можно использовать слова «именно сегодня»: «Именно сегодня у меня все получится», «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной» и т. д.

Стоит также дарить себе подарочки и милые безделушки.

*5. Улыбка.*

Это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Улыбайтесь чаще!

6. Управление дыханием.

Ритм дыхания оказывает серьезное влияние на организм (*приложение 4)*. Ритмичное, спокойное, полноценное дыхание понижает эмоциональную возбудимость. Поэтому, чтобы успокоиться, снять мешающее волнение, так важно установить ровное и глубокое дыхание. Не следует забывать делать паузы между вдохом и выдохом. Это снимает волнение или значительно ослабляет его.

**«Удовольствие»**

Одним из наиболее эффективных способов отдохнуть, расслабиться и восстановить силы является возможность заняться любимым делом. Участникам тренинга предлагается записать 5 видов повседневной деятельности, затем проранжировать их по степени удовольствия.

Вывод: этот перечень дел можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

**«Калоши счастья»**

Упражнение проводится с целью развития позитивного мышления педагогов и их эмоциональной разрядки.

Ведущий напоминает участникам, что в одной из сказок Андерсена («Калоши счастья») фее на день рождения подарили калоши счастья, и она решила отдать их людям, чтобы сделать их счастливее. Затем демонстрирует калоши и предлагает желающим надеть их и стать счастливым человеком. Педагоги по очереди надевают калоши и смотрят на экран, где представляется описание той или иной ситуации. Задача участника: найти в предложенной ситуации позитивные стороны, т. е. посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека, человека-оптимиста.

*Примерные ситуации:*

* Директор отчитал Вас за плохо выполненную работу.
* Вам дали наставничество над молодыми педагогами.
* Задержали выплату зарплаты.
* По дороге на работу вы сломали каблук.
* Вы внезапно заболели.
* К Вам на занятие пришел проверяющий.
* Вас внезапно отправили курсы вместо заболевшего коллеги.
* Вы попали под сокращение.

В конце упражнения с помощью рефлексивного кубика проводится обсуждение. Для этого педагоги по очереди передают друг другу кубик, каждый подбрасывает его, на выпавшей грани читает вопрос и отвечает на него.

 *Вопросы на гранях кубика:*

* Трудно ли было выполнить задание?
* Чем удивили Вас коллеги?
* Считаете ли Вы полезным данное упражнение?
* Открыли ли Вы для себя что-то новое?
* Чему научились?
* Какие у Вас ощущения?

**III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

- Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, разочарования. Для этого следует приумножить себя не пропустить в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей.

 Конечно, несчастья близких, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет – и суда нет, как говорят в народе. Большая мудрость содержится в изречении: «Господи, дай мне силы изменить мне то, что я могу изменить, терпения, чтобы принять то, что изменить не могу, и ума, чтобы отличить одно от другого».

 **Рефлексивное упражнение «Три послания»**

Все участники образуют круг. Каждому дается по 3 небольших листочка бумаги. На двух необходимо написать послания двум стоящим рядом (слева и справа) участникам. Послания должны иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упомянуть сильные стороны конкретного человека. На третьем листке формулируется впечатление от прошедшего занятия. Оно может иметь либо конструктивную, либо эмоциональную направленность. Листок передается ведущему.

Приложение 1

**Мудрые высказывания о работе**

* Счастье не в том, чтобы делать всегда, что хочешь, а в том, чтобы всегда хотеть того, что делаешь (Л.Толстой).
* Помни: всегда надо точно знать, чего хочешь (П.Коэльо).
* Кто хочет работать – ищет средства, кто не хочет – причины (С.Королев).
* Поверь, лишь тот знаком с душевным наслаждением, кто приобрел его трудами и терпеньем (И.В.Гете).
* Труд, который нам приятен, излечивает горе (В.Шекспир).
* Физический труд помогает забывать о нравственных страданиях (Ф.Ларошфуко).
* Самый несчастный из людей тот, для кого в мире не осталось работы (Т.Карлейль).
* Никогда не держись работы, от которой не получаешь наслаждения. Если ты счастлив в том, что ты делаешь, ты будешь себе нравиться, в тебе будет внутреннее спокойствие (Р.Карас).
* Поколения за поколениями люди работают на ненавистных работах только для того, чтобы иметь возможность купить то, что им не нужно. (Ч. Паланик).
* Если ты всегда будешь делать завтрашнюю работу сегодня, то последний день твоей жизни будет совершенно свободным (Э.Брильянт).
* Лучшая работа – это высокооплачиваемое хобби (Г.Форд).
* Если вы хотите иметь то, чего не имели, начните делать то, что никогда не делали (Р.Бах).
* Всякий раз, когда стоишь перед выбором, будь внимателен: не выбирай то, что удобно, комфортно, респектабельно, признано обществом, почетно. Выбирай то, что находит отклик в твоем сердце. Выбирай то, что ты хотел бы сделать, невзирая ни на какие последствия (Ошо).

Приложение 2

**Экспресс-оценка уровня подверженности синдрому эмоционального выгорания**

Если Вы согласны с приведенными ниже утверждениями, отметьте птичкой графы со словом «да», если не согласны – со словом «нет». Подсчитайте количество положительных ответов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Когда в воскресенье я вспоминаю о том, что завтра понедельник и нужно идти на работу, то остаток уик-энда оказывается испорченным | Да | Нет |
| 2 | Если бы у меня была возможность уйти на пенсию раньше, я сделал бы это без промедления | Да | Нет |
| 3 | Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их бесконечные разговоры об одном и том же | Да | Нет |
| 4 | То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия учащиеся | Да | Нет |
| 5 | На протяжении последних трех месяцев я отказывался от курсов повышения квалификации, участия в конференциях и т. д. | Да | Нет |
| 6 | Коллегам я придумал обидные прозвища, которые использую мысленно | Да | Нет |
| 7 | С делами по работе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло быть удивить меня в работе своей новизной | Да  | Нет |
| 8 | О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое | Да | Нет |
| 9 | Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется послать ее ко всем чертям | Да | Нет |
| 10 | За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь интересное | Да | Нет |

Оценка результатов:

0 – 1 балл – синдром эмоционального выгорания вам не грозит.

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

7 – 9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо сменить стиль жизни.

10 баллов – положение весьма серьезно, нужна помощь специалиста.

Приложение 3

**Моя аффирмация**

 Аффирмация – краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены.

 Примерные позитивные утверждения:

|  |  |
| --- | --- |
| * У меня много друзей!
* Я полезен и нужен!
* Я умею задавать вопросы!
* Я полон хороших идей!
* У меня сказочное воображение!
* Я очень умный1
* У меня выдающиеся творческие способности!
* Я могу делать все, что захочу!
* Я уверен в себе – я справлюсь!
* Я верю в себя! Я счастлив!
* Мне всегда и во всем везет!
* Я всегда оказываюсь в нужное время в нужном месте!
* Я всегда делаю правильный выбор!
* Со мной всегда случается только хорошее!
* Мне нравится быть самим собой!
 | * Я люблю всех!
* Я умею слушать!
* Люди рады видеть меня!
* Я люблю свою жизнь, она очень интересная!
* Я уникальный и особенный!
* Я здоровый и сильный! Я в отличной форме!
* Мое тело – мой лучший друг!
* Я чувствую себя великолепно!
* Я спокоен и расслаблен!
* Каждый день я становлюсь лучше!
* Я люблю детей – у них есть чему поучиться!
* Я горжусь своими достижениями!
* Я верю только в лучшее!
* У меня всегда есть выбор!
* Мои мечты сбываются!
* Я люблю себя и свою работу!
 |

Приложение 4

**Дыхательная базисная техника саморегуляции**

1. Сесть удобно.

2. Расположить одну руку в области пупка, а другую на груди. (Это действие выполняется только в начале освоения техники, чтобы запомнить правильную последовательность движений и верные ощущения.)

3. Сделать глубокий вдох, длящийся не менее двух секунд, в начале которого немного выпятить живот вперед, а затем поднять грудь.

4. Задержать дыхание на 1-2 секунды, т.е. сделать паузу.

5. Выдохнуть медленно и плавно в течение не менее трех секунд, выдох обязательно должен быть длиннее вдоха.

6. Не делая паузы, снова глубоко вдохнуть и повторить цикл.

 Повторить 2-3 цикла, предел – до пяти за один подход.

 Выполнять эту технику полезно в моменты эмоционального возбуждения, взбудораженности, в состоянии напряжения, при возникновении сердцебиения, для уменьшения усталости после работы, в конфликтных ситуациях – словом, тогда когда дыхание нарушает свой обычный ход или даже резко сбивается. Благодаря данной технике можно добиться сохранения внутреннего эмоционального равновесия.

 Для закрепления навыка этого упражнения и раскрытия его более глубоких эффектов необходимо использовать данную технику не только в неприятных ситуациях, ни и в течение всего дня до 10-15 раз.