**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«НОВОСИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ АВТОСЕРВИСА**

**И ДОРОЖНОГО ХОЗЯЙСТВА»**

ГАПОУ НСО «НКАиДХ»

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по ВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Рыкова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Семинара - практикума

«**Профилактика эмоционального выгорания педагогов»**

Новосибирск - 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении. Переход современной профессиональной системы на личностно-ориентированные модели образования обуславливает повышение требований со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе.

В связи с чем, обозначилась необходимость в проведении занятия по восстановлению эмоционального баланса с преподавательским составом контактирующими с обучающимися непосредственно в процессе обучения и образования, изменению привычного восприятия образовательного учреждения — это не только работа с обучающимися, но и неформальное общение с коллективом педагогов вне занятий.

Данное занятие направлено на обновление навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, позитивные взаимоотношения с коллегами, а также навыков улучшенного самовосприятия. Все развиваемые в данном практикуме практические навыки необходимы в профессиональной деятельности педагогов.

Практикум состоит из четырёх этапов.

Первый этап - направлен на устранение эмоциональной напряжённости;

 второй этап – направлен на ослабление проявлений утомления;

 третий этап – направлен на повышение психофизиологической активности

Практикум проводится в течение 1.5 часов с группой наполняемостью 10-15 человек в помещении библиотеки.

**ВВЕДЕНИЕ**

В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Практическое занятие с педагогами образовательного процесса, будет проведено 10.01.2024г.

**Цель:** обновить и практически апробировать способы и приёмы саморегуляции.

**Задачи:**

1.Рассмотреть понятие саморегуляция и познакомиться с основными приёмами саморегуляции;

2. Практически апробировать эффективные способы и приёмы саморегуляции.

Занятия проводится 1-1,5 часа.

 **Оборудование**: ватные палочки, стаканчик, целлофановые мешочки, фломастеры, картинки с животными, гуашь, проектор, воздушные шары, ножницы, слайдовая презентация.

 **Ход практикума.**

**Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления дыханием и мышечным тонусом. Она помогает снять эмоциональную напряженность, активировать свою деятельность, восстановить силы.

К эффектам саморегуляции относятся:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряжённости);

- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

- эффект активизации (повышение психофизиологической активности).

**Слайд -2. Упражнение 1. «Мы здороваемся»**

Все участники делятся на 2 группы и организовывают внутренний и внешний круг, вставая лицом друг к другу. Необходимо поздороваться друг с другом приёмами, указанными в слайде.

1. Китай (ладошки лодочкой, поклон);
2. Подростки (ладони, локти, колени);
3. Татарстан (пожимают друг другу руки);
4. Франция (обнимают друг друга);
5. Япония (низко кланяются);
6. Новая Гвинея (поднимают вверх брови);
7. Африканцы (хлопают ладонями по бёдрам, потом со всей силы топают ногами и сгибают колени, и, наконец раздувают грудную клетку, выпучивают глаза и, время от времени, высовывают языки).

**Слайд – 3. Упражнение 2. «Стаканчик»**

Участники садятся в круг. Первому игроку даётся пластиковый стаканчик. Задание: передать стаканчик по кругу таким образом, чтобы способ передачи его от игрока к игроку ни разу не повторился.

Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, еще не использованный в игре способ передачи стаканчика, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры.

**Слайд – 4. Упражнение 3. Нетрадиционная техника рисования целлофановым пакетом и ватными палочками.**

Перед участниками тренинга лежат листы А-4 и целлофановые пакеты. Необходимо надуть пакет, завязать так, чтобы кончик пакетика образовал мягкий треугольник, который впоследствии будет использован для создания рисунка. Обмакнув данный кончик в гуашь того цвета, который наиболее приятен. Создать рисунок на листе бумаги.

Задание: нарисовать своё настроение использовав не только пакет и гуашь (палитра используемых цветов может быть различной), но и ватные палочки, с помощью которых возможно дополнить рисунок.

**Слайд – 5. Упражнение 4. «Активность и бодрость»**

Этот способ помогает быстро избавиться от раздражения и активизировать организм. В нем одновременно «задействованы» два канала самовоздействия: дыхание и визуализация.

Встаньте в удобную позу, прочувствуйте свое дыхание.

- Сделайте носом медленный глубокий вдох. Представьте, что в процессе вдоха все напряжение и раздражение, скопившееся внутри вас, поднимается вверх к ротовой полости.

- После этого резко выдохните и представьте, что с этим выдохом уходят раздражение, обида и горечь.

Сделайте это упражнение несколько раз, пока не почувствуете, что действительно выплеснули неприятные для себя эмоции.

**Слайд – 6. Упражнение 5. «Мои соседи»**

 Необходимо надуть шарик, чтобы образовалось достаточно объёмное пространство для творческого самовыражения.

- Надули шарик, берём фломастер и рисуем портрет своего соседа справа. Портреты вручаются сидящему справа с вербальным сопровождением.

**Слайд – 7. Упражнение 6. «Волшебная палочка» - СМЕХ**

Смех абсолютно естественен, у него нет негативных побочных явлений. Смех разворачивает человека на позитивное восприятие жизни. Уходят страхи, переживания, тревоги. Оздоровление и восстановление происходит без лекарств.

Задача смехотерапии - убрать скопившиеся зажимы и напряжения на уровне интеллекта, нервной системы, физиологии, гладкой мускулатуры, высвободить огромное количество жизненной энергии, которая ранее тратилась на поддержание внутренних напряжений, а затем, направить ее на омоложение и оздоровление всего организма.

**Слайд – 8.** ВИДЕО РОЛИК «ЗАРАЗИТЕЛЬНЫЙ СМЕХ»

**Слайд – 9. Упражнение 7. «МОЁ ТОТЕМНОЕ ЖИВОТНОЕ!»**

«Древние люди верили, что каждого человека оберегает тотемное животное. Оно даёт силу, защищает от опасностей, покровительствует во всех делах»

Давайте пофантазируем. Кто из живых существ мог бы быть Вашим тотемом? Это может быть и животное и птица. Выберите картинку того животного, кого Вы представили как своего защитника и друга.

Придумайте себе оберег с изображением данного животного, можно украсить тотем по Вашему желанию.

**Слайд – 10. Упражнение 8. Ресурсы для восстановления.**

Для того чтобы использовать образы для саморегуляции:

-специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, спокойно, уверенно (память о них — это ваши ресурсные ситуации);

- делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку (вижу — слышу — ощущаю).

**Для этого запоминайте:**

1. зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);

2. слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

3. ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

**При ощущении напряженности, усталости:**

1.сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;

2. дышите медленно и глубоко;

3. вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

4. проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

5. побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6. откройте глаза и вернитесь к работе.

Именно на визуализации основаны специальные микро-техники экстренной саморегуляции, которые помогают избавиться от раздражения и предотвратить нежелательный «взрыв».

**Слайд – 11. Шерринг**

1. Было интересно и нескучно 1..2..3..4..5

2. Новое видение своего внутреннего «Я» 1..2..3..4..5

3. Насколько полезен был тренинг 1..2..3..4..5

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Каждая из возникающих проблем – это как камень для перехода через ручей. Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из любого самого глубокого колодца.

Своевременные профилактические мероприятия позволят сформировать у педагогов безопасное психологическое пространство и не только устойчивые доброжелательные отношения педагогов друг с другом, но и с обучающимися колледжа, знакомыми и близкими людьми.

В процессе занятия педагоги обновят навыки по инновационным приёмам коммуникации, саморегуляции и позитивного само отношения. Взаимодействие в коллективе, плодотворное сотрудничество между собой для того, чтобы добиться успехов в решении ситуаций, апробируются в процессе практического закрепления полученных знаний.

Приобретаются навыки трансформационного реагирования в ситуациях дискомфорта, снижается усталость, изменяются представления о самом себе. Улучшается социальное взаимодействие и самочувствие.

**ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**Как не сгореть на работе, или Правила, которые помогут остаться живым.**

1 Живите полной жизнью, а не только работой, иначе Вы рискуете никогда не прожить свою собственную жизнь.

2 Поставьте себя на первое место в своей собственной жизни. Любите себя или постарайтесь себе нравиться.

3 Будьте внимательны к себе: это поможет Вам заметить первые «предупредительные сигналы» и своевременно принять меры, чтобы не допустить выгорания.

4 Остерегайтесь искать в работе счастье или спасение. Запомните: Ваша работа — не миссия, не убежище, а профессиональная деятельность, которая хороша сама по себе.

5 Находите время для себя. Вы не только имеете право, но и обязаны обеспечить себе не только работу (пусть и любимую!), но и частную жизнь.

6 Радуйтесь своей семье и старайтесь вести себя с близкими по-детски. Берегите свое умение быть не только сильным, но и слабым.

7 Уважайте свои интуитивные чувства и не слишком доверяйте поведенческим стереотипам. Чтобы не забронзоветь и не превратиться в памятник самому себе, сознательно (и почаще!) выходите из привычных ролей.

8 Создайте «теплую профессиональную группу поддержки». Впустите в свою жизнь хотя бы одного-двух «доверенных людей», перед которыми Вам не надо изображать «героя сверхчеловека». Разрешайте себе делиться с ними своими чувствами, переживаниями и даже… просить о помощи.

9 Сделайте традицией вечерний пересмотр событий. Примите тот факт, что Вы будете расти до последнего дня.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1.Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006, – с. 216 – 222.

2.Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.

3.Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во «Эксмо», 2005.

4.Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.