**Мастер-класс**

**«Профилактика эмоционального выгорания педагогов »**

педагог-психолог: Борисова Светлана Ивановна

**Актуальность этой темы** обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, т.к.  эта профессия обладает огромной социальной важностью. Повышаются требования со стороны общества к качеству образования, и следовательно, к личности педагога и его роли в образовательном процессе. Профессия педагога является сложной, поскольку педагог в процессе работы взаимодействует и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Большая часть рабочего времени педагога протекает в эмоционально – напряженной обстановке: насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, высокая ответственность за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода безусловно оказывают влияние на педагога: появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Профессиональный долг обязывает педагогов принимать взвешенные решения, преодолевать возможное возмущение, недовольство, отчаяние. Однако внешнее сдерживание, и еще хуже подавление эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на психологическом и физическом здоровье.

**В целом, для синдрома эмоционального выгорания характерны такие симптомы:**
• усталость, истощение;
• недовольство собой, нежелание работать;
• усиление соматических болезней;
• нарушение сна;
• плохое настроение и различные негативные чувства и эмоции: апатия, депрессия, чувство безнадежности, цинизм, пессимизм;
• агрессивные чувства (раздражительность, напряжение, гнев, обеспокоенность);
• негативная самооценка;
• пренебрежение своими обязанностями;
• снижение энтузиазма;
• отсутствие удовлетворения от работы;
• негативное отношение к людям, частые конфликты;
• стремление к уединению;
• чувство вины;
• потребность в стимуляторах (кофе, алкоголь, табак, и тому подобное);
• снижение аппетита или переедание.

Наличие отдельных симптомов может отметить у себя каждый из нас.

**Цель:** профилактика эмоционального выгорания через сплочение педагогического коллектива и снятие психоэмоционального напряжения.
**Задачи:**
1. Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.

2. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.

3.Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе.

4.Повышать самооценку педагогов.

5.Формирование позитивного отношения к себе, к жизни.

6.Повышение мотивации к профессиональной деятельности.

7.Формировать навыки эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса.

8.Обучение способам саморегуляции.

**Материалы и оборудование:**

**Ход проведения мастер-класса**

Участники мастер-касса становятся (садятся) в круг.

Ведущий предлагает участникам познакомиться.

**Упражнение на знакомство “Делай как я”**

Каждый участник называет себя по имени и при этом выполняет какое-нибудь движение или действие. Остальные участники называют его имя и делают то же самое.

**Упражнение на выявление степени выраженности эмоционального выгорания** **«Самодиагностика»**

Ведущий подводит участников к тому, что «выгорание» – это достаточно длительный процесс. Его симптомы нарастают постепенно, иногда незаметно.

Участникам предлагается оценить себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака на основании ниже предложенной таблицы. Оценка, безусловно, имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем выше балл. Поле самодиагностики заполняется самостоятельно, на обсуждение не выносится.

|  |  |
| --- | --- |
| **Проявления** | **Степень выраженности, частота** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Поведенческие** | Сопротивление выходу на работу |  |  |  |  |  |
| Частые опоздания |  |  |  |  |  |
| Откладывание деловых встреч |  |  |  |  |  |
| Уединение, нежелание видеть коллег |  |  |  |  |  |
| Нежелание видеть детей |  |  |  |  |  |
| Нежелание заполнять документацию |  |  |  |  |  |
| Формальное исполнение обязанностей |  |  |  |  |  |
| **Аффективные** | Утрата чувства юмора |  |  |  |  |  |
| Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения |  |  |  |  |  |
| Повышенная раздражительность |  |  |  |  |  |
| Ощущение придирок со стороны других |  |  |  |  |  |
| Равнодушие |  |  |  |  |  |
| Бессилие, эмоциональное истощение |  |  |  |  |  |
| Подавленное настроение |  |  |  |  |  |
| **Когнитивные** | Мысли о смене профессии, уходе  с работы |  |  |  |  |  |
| Слабая концентрация внимания, рассеянность |  |  |  |  |  |
| Ригидность мышления, использование стереотипов |  |  |  |  |  |
| Сомнения в полезности работы |  |  |  |  |  |
| Разочарование профессией |  |  |  |  |  |
| Циничное отношение к коллегам, учащимся |  |  |  |  |  |
| Озабоченность собственными проблемами |  |  |  |  |  |
| **Физиологи-ческие** | Нарушение сна (бессонница/уход в сон) |  |  |  |  |  |
| Изменение аппетита (отсутствие\переедание) |  |  |  |  |  |
| Длительно текущие незначительные недуги |  |  |  |  |  |
| Восприимчивость к инфекционным заболеваниям |  |  |  |  |  |
| Усталость, быстрая физическая утомляемость |  |  |  |  |  |
| Головные боли, проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта |  |  |  |  |  |
| Обострение хронических заболеваний |  |  |  |  |  |

Для сотрудничества и взаимопонимания с коллегами нам всем необходимо уметь координировать совместные действия с окружающими, «чувствовать» человека, который находится рядом.

Ведущий предлагает участникам посмотреть на анкеты с вопросами, на обратной стороне которых нарисованы картинки, поднять их, показать другим участникам и найти свою пару.

**Упражнение «Карандаши»**

Материалы: карандаши, по одному на пару.

Суть упражнения состоит в удержании карандаша или ручки, зажатых между пальцами стоящих рядом участников.

Ведущий предлагает участникам разделится на пары, встать друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки и попытаться удержать карандаш, прижав его концы подушечками пальцев. Задание: не выпуская карандаш, двигать руками вверх-вниз, взад-вперед, вправо, влево.

Выполняется задание:

— Поднять руки, опустить их.

— Вытянуть руки вперед, отвести назад.

— Присесть, встать.

Обсуждение

• Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши не выпадали?

• На что ориентироваться при выполнении этих действий?

• Как установить необходимое взаимопонимание?

Для уменьшения эмоционального напряжения необходимо правильно уметь расслабляться, уметь управлять своим эмоциональным состоянием, поднимать свою самооценку, повысить эмоциональный настрой.

**Упражнение «Лимон».**

Ведущий предлагает участникам сесть удобно: руки свободно положить на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены), мысленно представить себе, что у каждого в правой руке лежит лимон. Медленно его сжимать до тех пор, пока каждый не почувствует, что «выжал» весь сок. Расслабиться. Запомнить свои ощущения. Представить себе, что лимон находится в левой руке. Повторить упражнение. Вновь расслабиться и запомнить свои ощущения. Затем выполнить упражнение одновременно двумя руками. Расслабиться. Насладиться состоянием покоя.

**Упражнение «Мороженое»**

Ведущий предлагает участникам представить, что каждый из них мороженое (кто-то представит мороженое в стаканчике, кто-то на палочке и т.д.):

- Вас только что достали из морозильной камеры, вы холодное, твердое мороженое. Напрягите все мышцы тела. Сохраняйте его некоторое время. А теперь представьте, что вы начинаете «таять». Глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом, снимите напряжение ваших мышц. Пусть ваше тело обмякнет. Откиньтесь на спинку кресла или стула и посидите несколько минут просто так, ни о чём не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно.

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

**Упражнение «Удовольствие»**

Участникам раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается распределить их по степени удовольствия. Ведущий обращает внимание педагогов, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

**Рекомендации.**

1. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
2. Слушать перед сном успокаивающую музыку.

 3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

 4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом.

**Заключительная часть**

Наше совместное занятие подходит к концу. Коллеги, я желаю вам заботиться о своём психическом здоровье. Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои профессиональные нагрузки. Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой. Проще относитесь к конфликтам на работе.

**Рефлексия**

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Ведущий:

Что нового вы узнали сегодня на занятии?

Что было самым трудным?

А что запомнилось и понравилось больше всего?

Участники встают в общий круг. Ведущий предлагает поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из участников становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается, и встреча завершается.

Ведущий предлагает участникам выбрать цветной стикер и приклеить его на ватман

Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!

**Список использованных источников**

1. Погуляева Н. А., Кузнецова Ю. С. «Тренинг для педагогов по преодолению профессионального выгорания «Помоги себе сам» научно-методический журнал Методист №4 2014, Издательльский дом «Методист», стр. 64.
2. Селюкова М. А. Педагог-психолог ГБОУ центр образования № 641 имени С. Есенина г. Москва Тренинг для педагогов «Профилактика эмоционального выгорания» журнал Эксперимент и инновации в школе 2012/2, стр. 35.
3. Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению професси­онального стресса: учебное пособие // Вестник МГУ, Сер. 14 «Психология», 2000, №3.
4. Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости пе­дагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психо­терапии, 2005.
5. 1396950481\_shkola\_zdorovya\_dlya\_pedagogov\_4.doc.
6. Болтянова Н. А. Комплекс занятий с элементами тренинга «Профилактика эмоционального выгорания педагогов учреждений ПТО и ССО».
7. <http://planetadetstva.net/vospitatelam/pedsovet/trening-profilaktika-emocionalnogo-vygoraniya-pedagogov.html>.
8. http://festival.1september.ru/articles/650857/.
9. http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/12/23/programma-psikhologicheskikh-treningov-po-profilaktike-emotsionalnogo.
10. <http://www.vashpsixolog.ru/work-with-teaching-staff-school-psychologist/57-training-with-teachers>.
11. Учебно-методическое пособие/Под. ред. Воронцовой М.В. – Таганрог: Изд-ль А.Н. Ступин, 2013. – 272 с.
12. Чумакова М. И., Смирнова З. В. Развитие профессиональной компетентности педагогов: программы и конспекты занятий с педагогами - Изд.2-е. – Волгоград: Учитель, 2014. – 135 с.
13. http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2011/12/16/trening-dlya-pedagogov-uprazhneniya-dlya-snyatiya-psikhoemotsionalnogo.