****

**Семинар-практикум для педагогов**

**«Профилактика синдрома эмоционального выгорания»**

**«Познай себя»**

На протяжении последних лет остро встала проблема психологического здоровья педагогов и, как основная **часть-эмоциональное выгорание**.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Факторы, влияющие на развитие синдрома **эмоционального выгорания**:

-специфика **профессиональной** педагогической деятельности, которая характеризуется наличием высокой **эмоциональной загруженности**.

-необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная и моральная ответственность за жизнь и здоровье детей,

-.однополый состав коллектива,

- наличие конфликтов по вертикали и горизонтали,

-низкий социально-психологический статус **профессии воспитателя**, разочарование выбранной **профессией**.

Симптомы **эмоционального выгорания**:

• пессимизм, апатия, депрессия;

• напряженность в отношении к людям;

• заниженная самооценка, негативное **восприятие себя**,

• частая раздражительность;

• психосоматические недомогания *(усталость, утомления, бессонницы, желудочно-кишечные расстройства)*;

• снижение активности.

Стадии эмоционального выгорания:

ПЕРВАЯ СТАДИЯ, когда человек считает «Работа и больше ничего!». Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь, домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

ВТОРАЯ СТАДИЯ**,** когда человек думает «Мне все – равно!». Возникают недоразумения с учащимися.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ, когда человек постоянно задается вопросом: «Зачем я здесь?» Притупляются представления о ценностях жизни.

 «**Диагностика***(****эмоционального****)* **выгорания**»

Упражнение «Поддержка».

**Цель:** Следующее упражнение поможет раскрыть наши внутренние ресурсы, снять эмоциональное напряжения, повысить самооценку и уверенность в себе, будет способствовать сплочению нашего коллектива.

**Инструкция:** Предлагаю всем встать и стряхнуть все, что нас тревожит. (Выполняем дрожащие движения ног, рук, тела, головы). А теперь окажем поддержку друг другу. Первый участник называет свое положительное качество и протягивает руку соседу. Например, «Я добрый…» Следующий участник повторяет слова соседа и добавляет свое положительное качество, протягивая руку следующему «Я тоже добрый, но еще я и…». И так, пока все участники не будут связаны одной цепью. (В конце все поднимают руки вверх со словами: «Все будет хорошо!»)

**Вывод:** Каждый нуждается в одобрение. И нам, связанным одним делом, очень важно уметь оказывать поддержку друг другу!

 Упражнение *«Дерево в саду»*

Материалы: альбомы для рисования, набор карандашей для каждого участника.Цель: создание условий для самовыражения, рефлексии собственных чувств по отношению к профессиональной деятельности.

Процедура проведения:

Часть 1: работа с эмоциональным состоянием Ведущий. Сейчас мы будем рисовать дерево в саду. Представьте, что дерево — это вы, а сад, в котором оно растет, — ваша работа. Рисуя дерево, подумайте, как оно себя чувствует, какое у него окружение. Помните — это только ваше дерево, а не рисунок на выставку. Старайтесь прислушиваться именно к вашим **внутренним ощущениям**. После завершения участники делятся своими эмоциями, ассоциациями и метафорами, возникающими в ходе процесса.

Часть 2: оценка факторов, влияющих на профессиональное самочувствие Ведущий предлагает подумать, как окружающая среда сказывается на дереве. Каждый участник делится своим мнением, ведущий составляет список *«полезных»* и *«вредных»* факторов, оказывающих влияние на рост дерева. Психолог поддерживает участников, помогает раскрыть метафоры и ассоциации, возникающие при описании фактора. Например, для деревьев не хватает минеральных веществ — это может быть как недостаток материальных вознаграждений, так и отсутствие поддержки со стороны начальства и коллег, слабое самочувствие **педагога**.

Часть 3: работа с ресурсами Ведущий предлагает нарисовать *(подчеркнуть, выделить)* те ресурсы, на которые дерево может опереться и выработать само. Например, корни могут стать длиннее, листья больше и получать больше света, дерево могут пересадить и т. д. Психологу необходимо подвести участников к мысли, что у каждого есть возможности изменить окружающую среду, найти в себе скрытые ресурсы.

Упражнение *«Калейдоскоп»*

Цель: переключить внимание участников с внешнего мира на **внутренний**.

Игра состоит из трех заданий. На выполнение каждого задания отводится определенное время.

1. Выберите свое любимое животное и три прилагательных для его описания, запишите.

2. Выберите еще одно животное, которое вам нравится, подберите еще прилагательных, запишите.

3. Закройте глаза и представьте себя на пляже во время заката. Подберите три прилагательных для описания этой сцены. Откройте глаза и опишите.

Послушайте значения определений:

Первые три прилагательные описывают вашу личность в повседневной жизни.

Вторые три прилагательных – идеального партнера

Третьи – вашу духовность.

Притча *«Небезупречный горшок»*

У одного человека, носящего воду, было два больших горшка, висевших на конце шеста, который он носил на плечах. В одном из горшков была трещина, поэтому человек доставлял только полтора горшка воды в дом своего учителя. В течение двух лет треснувший горшок чувствовал горечь от своей несостоятельности.Однажды он заговорил с переносчиком воды:

- Я стыжусь себя и хочу извиниться перед тобой. В течение двух лет я был способен донести только половину моей ноши, потому что через трещину вода просачивается в течение всего пути от источника к дому твоего учителя. Из-за моих недостатков ты не получал полный результат своих усилий.

Переносчик воды ответил треснувшему горшку:

- По дороге от источника к дому учителя ты мог заметить красивые цветы. Они растут только на твоей стороне, но не на стороне другого горшка. Дело в том, что я всегда знал о твоем недостатке и применил его с пользой. Я посадил семена цветов на твоей стороне, и каждый день, когда мы шли от источника, ты поливал их. В течение двух лет я мог брать эти красивые цветы, чтобы украсить стол моего учителя. Без тебя, такого, как ты есть, не было бы этой красоты в его доме.

Как Вы думаете, о чем эта притча?

Упражнение *«4 квадрата»*.

Перед Вами на бумаге нарисованы 4 квадрата *(см. Приложение)*. Они пронумерованы.

В квадрате 1 напишите 3 качества, которые вам в себе нравятся, и которые вы считаете положительными. Можете назвать их одни словом *(находчивый, надежный)* или несколькими словами *(умею дружить, всегда довожу начатое до конца)*. Пишите искренне, читать ваши записи никто не будет.

Теперь заполните квадрат 2: напишите в нём 3 качества, которые вам в себе не нравятся, то есть вы считаете их негативными.

Теперь посмотрите на записи во 2 квадрате и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравиться всё. Запишите эти качества в квадрате 3. Например, *«ленивый»*можно переформулировать так: *«бережет себя, заботится о себе»*. Если у кого-то возникнут затруднения, я могу помочь.

Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 1. Представьте, что вас кто-то очень не любит, и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Переформулируйте позитивные качества из 1 квадрата в негативные и запишите в квадрате 4. Например *«общительный»* можно переписать как *«навязчивый прилипала»*.

А теперь прикройте ладонью квадраты 2 и 4, и посмотрите на квадраты 1, 3. Какой получился человек?

Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 3, и посмотрите на квадраты 2 и 4. Что можно сказать об этом человеке? Какой он? Многие ли захотят общаться с ним?

А теперь посмотрите в целом на свой лист. О ком все это написано? Что можно написать в круге в центре квадратов? Это все…На самом деле, вы описали одни и те же качества. Это всё вы.Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага.

Выводы.

• Какие качества было переформулировать легче, а какие труднее?

Какой вывод из этого упражнения мы можем сделать?

• Если человеку легко писать о своих недостатках и трудно переформулировать их в достоинства, что это значит? Как этот человек к себе относится?

• Если человеку легко перечислять свои достоинства, положительные качества и трудно сделать их отрицательными, что это значит? Как такой человек к себе относится?

Получается, что это мы сами выбираем, как к себе относиться! Мы можем относиться к себе как враги, и это будут чувствовать другие люди. И они станут также плохо относиться к нам. А можем относиться к себе с уважением и любовью и быть уверенными в себе. Тогда и окружающие станут воспринимать нас точно также.

Давайте вернемся к цитате Бориса Кригера: «Не боритесь со своими недостатками. Постарайтесь превратить их в достоинства». Можно ли говорить о том, что отрицательные качества нам только мешают? От чего зависит, поможет нам какое-либо качество или навредит?

На самом деле нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых какое-то качество мешает, а есть ситуации, в которых то же качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того, чтобы подчиняться им.И тогда мы сможем сказать: *«Я использую свое качество, а не качество использует меня!»*.

Надеюсь, что наш разговор поможет Вам при оформлении портфолио в целом и отдельных его разделов. Мне было приятно пообщаться с вами! Спасибо

**Упражнение «Калоши счастья»** (10 минут).

Цель: Развитие позитивного мышления педагогов.

Задачи: Развитие навыков самопознания. Формирование навыков позитивного восприятия мира. Развитие позитивной Я – концепции. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: Калоши счастья (игровой элемент, обычные резиновые колоши, желательно большого размера, с веселым дизайном), карточки с ситуациями.

Инструкция: «Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Ганса Христиана Андерсена есть сказка с таким названием. Согласно этой сказке камеристке фее счастья подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы они помогли им стать счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю Вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача состоит в том, чтобы надев эти калоши найти в ситуации, предложенной Вам позитивные стороны. Другими словами, посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».

Ожидаемый результат: Участники игры надев «калоши счастья», отвечают на

предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Тесты « Мостик», «4 квадрата»

Видео ролик когда тебе грустно!

 Памятки!