***Мастер-класс*«Профилактика эмоционального выгорания и стрессовых состояний педагогов в профессиональной деятельности»**

**педагог-психолог**

**Цебро Е.В.**

**МОБУ СОШ № 5 ЛГО г. Лесозаводск**

**Цель мастер-класса является** повышение уровня психолого-педагогической компетентности в области сохранения и укрепления педагогом своего профессионального здоровья.

**Задачи:**

1. Информирование педагогов о проблеме эмоционального выгорания, его факторах, признаках и способах предупреждения.
2. Самодиагностика степени подверженности эмоциональному выгоранию.
3. Снижение эмоционального напряжения педагогов, обучение техникам и приемам саморегуляции.
4. Формирование мотивации у педагогов к сохранению психологического здоровья.

**План:**

**Вводная часть.**

Упражнение «Без масок».

Упражнение «Выбор»

**Основная часть:**

Упражнение «Ассоциации».

«Стратегии снятия стресса. Приемы и способы профилактики СЭВ»:

- Упражнение «Ведро мусора»

- Упражнение «Распредели по порядку»

- Упражнение «Калоши счастья»

- Упражнение «Следим за дыханием»

- Упражнение «Спасательный круг»

**Заключительная часть.**

Рефлексия.

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания (Игра « Волшебная шкатулка»)

Обратная связь.

**Вводная часть.**

Но для начала давайте настроимся на работу и попробуем поведать друг другу что-то о себе без всякой подготовки.

**Упражнение «Без масок».**

Цель: познакомиться с атмосферой группы.

Инструкция: Закончите фразы, записанные на карточках. Долго не задумывайтесь. Говорите первое, что приходит в голову.

Фразы:

* «Я горжусь тем, что…»;
* «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня…»
* «В последнее время в работе меня огорчало…»
* «Мне бывает скучно, когда я…»
* «Мне очень трудно забыть, но я…»
* «Моя сильная сторона в профессиональной деятельности…»
* «Верно, что я еще …»
* «Иногда люди не понимают меня, потому что я…»
* «Мои друзья редко…»
* «Думаю, что самое важное для меня…»

Спасибо, за откровенность. (Делается вывод об атмосфере в группе).

**Но прежде чем перейти к способам профилактики эмоционального выгорания, мы посмотрим вашу реакцию на мелкую неудачу и больше узнаем о себе любимых.**

- Представьте себе, что вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что в пончике отсутствует один существенный ингредиент – внутри нет повидла. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.

2. Говорите себе: «Бывает». И съедаете пустой пончик.

3. Съедаете что-то другое.

4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы было повкуснее.

- Кто определился с ответами, прошу вас поднять соответствующую ответу цифру.

Интерпретация.

1. Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам часто прислушиваются Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства, т.к. уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

2. Если вы выбрали второй вариант, вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Иногда вы кажетесь нерешительным человеком, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

3. Если вы выбрали третий вариант ответа, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможно конфликтны, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивым и резким, требуете четкости и ответственности.

4. Если вы выбрали четвертый вариант – вы человек способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

- Спасибо, уважаемые коллеги. Положите номерки на край стола.

**Упражнение «Ассоциации».**

Цель: Узнаем, какие ассоциации связаны у вас с «эмоциональным выгоранием».

Инструкция: Закройте на минуту глаза и подумайте, какие образы, явления, предметы вы видите, когда слышите слова «эмоциональное выгорание». Поделитесь, кто что представил. (Выслушиваем ответы и обобщаем их, предлагая свои варианты ассоциаций).

**Эмоциональное выгорание** - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит *три стадии*.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ, когда человек считает «Работа и больше ничего!». Она начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе. Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи. 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. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии учащихся. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ, когда человек постоянно задается вопросом: «Зачем я здесь?» Притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. По привычке такой человек может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Как и во многих случаях, спасение утопающих – дело рук самих утопающих. Для борьбы с эмоциональным выгоранием нужно, чтобы сам человек изменил позицию «жертва обстоятельств» на позицию «хозяин своей жизни».

**Основная часть:**

**А помочь при этом могут некоторые очень полезные упражнения.**

**Упражнение «Ведро мусора»**

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, карандаши простые, «ведро для мусора».

Посередине комнаты педагог-психолог ставит символическое ведро для мусора.

- Как вы думаете, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать от мусора? *(Ответы педагогов)*

- Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становиться невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть и задыхаться. Тоже самое происходит и с нашими чувствами. У каждого из нас накапливаются внутри не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, злость, страх, разочарование. И сейчас я предлагаю вам избавиться от этих ненужных чувств.

Для этого я предлагаю вам выбросить в мусорное ведро старые никому не нужные обиды, гнев, страх, злость. Для этого на маленьких листочках бумаги напишите ваши негативные чувства, например, «Я обижаюсь на…», «Я сержусь на…», «Я боюсь…» и тому подобное. Потом бумагу с негативными чувствами нужно крепко-крепко смять, а затем порвать на мелкие кусочки и выбросить в мусорное ведро.

**Упражнение «Распредели по порядку»**

Цель: донести до участников семинара-практикума важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего «Я».

- Я предлагаю вам проранжировать, распределить по порядку, по степени значимости для вас следующий перечень:

* Дети;
* Работа;
* Муж;
* Я;
* Друзья, родственники.

А теперь предлагаю вашему вниманию вариант распределения перечня наиболее оптимальный, по мнению отечественных психологов:

1. Я»

2. Муж;

3. Дети;

4. Работа;

5. Друзья, родственники.

**Упражнение «Калоши счастья»**

-Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Ганса Христиана Андерсена есть сказка с таким названием. Согласно этой сказке 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.

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.

*Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.*

* Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
* В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

*Вам предстоит пройти курсы повышения квалификации в очном режиме.*

* Хорошая возможность подтянуть свои знания в области школьного образования

*Вам выпала честь представлять свою школу на конкурсе педагогического мастерства.*

* Есть возможность попробовать свои силы.

*На работе задержали зарплату.*

* Можно сэкономить на чем-то.
* Можно теперь сесть на диету.

*По дороге на работу Вы сломали каблук.*

* Хороший повод купить новые сапоги.
* Пройдусь босиком, когда еще будет такая возможность.

*Большинство ваших учеников на открытом уроке показали себя очень слабо.*

* Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

*Вы внезапно заболели.*

* Хороший повод отдохнуть.
* Заняться наконец-то своим здоровьем.
* Прочесть книги по ЗОЖ (здоровому образу жизни).

*Вы попали под сокращение.*

* Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
* Новый коллектив, новые перспективы.

*У Вас возник конфликт с мамой воспитанника.*

* Хорошая возможность выяснить взгляды конфликтных сторон на воспитание ребенка.

*Вас отправили в отпуск в декабре.*

* Наконец, отдохну!

*В класс пришёл ребенок с аутизмом.*

* Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими воспитанниками.
* Это хорошая возможность освоить новые методы работы с группой.

**Упражнение «Следим за дыханием»**

Замедляйте выдох. Спокойствие – это размеренное и долгое дыхание. Замедляйте выдох – замедляется пульс – человек успокаивается. Длина вдоха и длина выдоха находятся в соотношении 1:2. Вдох длится в два раза короче, чем выдох.

Чтобы лучше сориентироваться в том, как именно нужно удлинять выдох, можно попробовать практический счет про себя. Считайте до 2 на входе и до 4 на выдохе. Попробуем?*(Педагоги выполняют задание)*

Постепенно, освоившись, вы можете перейти на счет 3:6 или 4:8. Или, например, между вдохом и выдохом, включить еще задержку дыхания. Это потребует от вас еще большей концентрации внимания, а значит, дополнительно к общему эффекту успокоения еще и поможет отвлечься. Дыхание при этом старайтесь сохранять в привычном для вас объеме – не стремитесь начать дышать глубже, чем вы это обычно делаете.

Эта дыхательная техника очень эффективна при стрессе.

Правильное дыхание при стрессе:

* Приносит пользу не только телу, но и чувствам и душе;
* Помогает сохранить здоровье;
* Напоминает о том, как мы должны себя чувствовать.

Занимайтесь своим дыханием! Пусть каждый вдох наполняет вас здоровой энергией и спокойствием! Душевная сила в спокойствии!

- При проявлениях стресса очень важна поддержка. И сейчас мы с вами окажем поддержку своему коллеге по работе.

**Упражнение «Спасательный круг»**

Цель: установление психологической поддержки и обратной связи.

Материал: листочки, простые карандаши или ручки.

- На этом листе бумаги на верху напишите своё фамилию и имя. Далее каждый отдает свой листок соседу справа. В полученном листе сосед справа пишет пожелание или комплимент, подбадривающие слова тому чей листок. И передает своему соседу справа и так по кругу, пока листок не дойдет до своего хозяина.

- Вот такие своеобразные спасательные круги в море стрессовых ситуаций у нас вами получились. Как только вам понадобиться поддержка коллег, вы можете почитать пожелания коллег вам. И я убеждена в том, что придаст вам сил, и вы улыбнетесь

**Заключительная часть.**

**Рефлексия «Хор рук».**

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания.

**Игра « Волшебная шкатулка»**

- И в конце нашего мастер-класса я вам предлагаю достать из этой волшебной шкатулки одно сердечко, которое подскажет вам, что же вам нужно сделать в ближайшее время.

- Можно также создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро  доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на ваше настроение, подбадривают, придают уверенности.

* В ближайшее время тебе особенно повезет!
* Жизнь готовит Вам приятный сюрприз!
* Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь на потом!
* Люби себя такой, какая ты есть – единственную и неповторимую!
* Обязательно сделай себе подарок, ты этого заслуживаешь!
* Что бы ты не делала, радость и спокойствие всегда будут рядом!
* Ближайший месяц твой! Работа или отдых – решать тебе!
* Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!
* Не веришь в сказку? А зря…что-то чудесное и волшебное готовит тебе весна!
* Просто необходимо устроить себе праздник, позвать хороших друзей и добрых коллег!
* Давно не уделяла себе времени? Салон красоты или просто ароматная ванна порадует тебя!
* Не бойся своих желаний, их исполнение даёт новые жизненные ресурсы!
* А часто ли ты довольна своими поступками? Если нет, то обязательно найди повод гордиться собой!
* Загляни внутрь себя, там есть всё то, что тебе так импонирует в других людях!  
  Ты нужна, тебя любят, тобой восхищаются и гордятся…дорожи этим!!!
* Внутри каждого человека, есть хотя бы одно малюсенькое, но позитивное качество…рассмотри его!
* Тебе сегодня особенно повезет!
* Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
* Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
* Люби себя такой, какая ты есть – неповторимой!
* Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!
* Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
* Сегодня твой день, успехов тебе!
* Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

**Обратная связь. «Солнышко дружбы».**