

**Мастер – класс для педагогов
«Профилактики эмоционального выгорания»**

Организатор: Хорошавина Татьяна Аркадьевна, педагог-психолог 1КК
МАДОУ – детского сада № 233 города Екатеринбурга

***Цель:** повышение уровня психолого-педагогической компетентности в области сохранения и укрепления педагогами своего профессионального здоровья.*

Задачи:

1. Сплочение коллектива, создание доверительных отношений.
2. Обучение техникам и приемам саморегуляции психоэмоционального состояния.
3. Снижение эмоционального напряжения педагогов.
4. Формирование мотивации у педагогов к сохранению психологического здоровья.

Оборудование: мячики, цветные карандаши, белые листы формата А4

***Целевая аудитория:** педагоги, помощники воспитателей.*

***Форма проведения:** мастер-класс*

***Продолжительность:** 60 минут*

План мероприятия

- ***Введение***
 - Приветствие и правила группы.
 - Упражнение на сплочение и снятие напряжения «Ближе».
- ***Основная часть***
 - Информация по теме.
 - Активная игра «Ура-мячики!».
 - Упражнение «Руки-ноги».
 - Упражнение «Цвета, линии, формы».
- ***Заключительная часть***
 - Рефлексия.
 - Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания.



Конспект

Введение

Педагог-психолог: Дорогие педагоги! Я рада вас всех видеть. И сегодня мы с вами, немного отдохнём и расслабимся.

Темп нашей жизни увеличивается и все сложнее за ним успеть. Нам не хватает времени на встречи, отдых и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем никого вокруг. Большой отдачи требует работа, а еще семья, дети и мы совсем забываем о себе. Перестаем чувствовать свои ощущения. Давайте же не миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом. На нашей встрече мы попытаемся понять, что же такое "синдром профессионального выгорания" и как мы можем себе помочь, чтобы управлять своим эмоциональным состоянием, поведением и здоровьем.

Но для начала давайте настроимся на работу и проговорим правила нашего общения. Напоминаю - в тренинговых группах принято называть друг друга по имени, поэтому на некоторое время забудьте о том, что у вас есть отчество. Обязательно слушаем друг друга: не перебивая, не комментируя, не высказывая оценочное мнение. Применяем «Я-послание». Предлагаю устроимся поудобнее и начинаем.

Упражнение «Ближе». Цель: настроить каждого участника на работу в группе, вызвать ощущение доверия и психологического комфорта в данной группе людей.

Педагог-психолог: итак, начнем с воображения. Представим разноцветные цвета радуги. Прочувствуйте, каким цветом я себя вижу, чувствую? Расскажи о нем? Почему именно тебя этот цвет символизирует.

Основная часть

Информационная часть: 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*:

1. 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!»

2. 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.

3. 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.

Существуют разные стратегии снятия стресса, сегодня мы будем обучаться снимать напряжение с помощью активных физических упражнений, расслабления тела и работой с внутренними ощущениями.

Игра «Ура-мячики» - активное физическое упражнение.

Инструкция: педагоги выстраиваются в один ряд у стенки, ведущий (психолог) откатывает мячик на расстояние. Задача - первым добраться до мячика. Но бежать мы не будем, а будем передвигаться по моей команде:

- «на четвереньках»,
- «колбасками»,
- «пританцовывая» и т.д.

Веселое упражнение начинается!

Упражнение «Руки-ноги» - нацеленное на снятие мышечного напряжения, расслабление тела, успокоения.

Инструкция: лечь на пол, расслабиться. Поднять руки вверх, без напряжения и чувствовать свои ощущения в руках (как они «качаются», «дрожжат» и т.п.). Далее ощущаем в какую сторону начинается движение рук...и постепенно их опускаем на пол. Отдыхаем 3-4 минуты.

Ноги сгибаем в коленях, и так же чувствуем их, движения, расслабление...постепенно опускаем на пол и отдыхает все тело 5 минут.

Упражнение «Цвета, линии, формы» - восстановления энергии и настроения, творческое самовыражение.

Инструкция: Возьмите чистые листы и цветные карандаши, закройте глаза и нарисуйте цветные линии и формы так как хочется, почувствуйте, что вы – художники, попытайтесь символически выразить свое состояние в данный момент.

Заключительная часть

Рефлексия – обратная связь, коллеги делятся своими ощущениями, впечатлениями, обсуждают что запомнилось больше всего.

Педагог-психолог: поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями о сегодняшней встрече. Опишите свои чувства. Какие техники, приемы профилактики эмоционального выгорания будете применять? Какие выводы из сегодняшней встречи можно сделать? (Коллеги делятся впечатлениями).

Педагог-психолог: резюмирую, для сохранения и укрепления своего здоровья, педагогам необходимо уметь сохранять баланс своего организма, и снимать напряжение можно простыми способами: дыхательными и физическими упражнениями, танцуя, медитируя, общаясь в приятной компании, отдыхая, балуя себя.

Всего доброго! До новых встреч!

