Занятие с элементами тренинга « Уровень мотивации ноль. (Профилактика эмоционального выгорания педагогов)»

**Цель:** повышение эффективности работы педагогов через профилактику эмоционального выгорания.

**Задачи:**

• познакомить педагогов с понятием «эмоциональное выгорание», симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами профилактики;

• снизить уровень эмоционального напряжения;

• содействовать активизации личностных ресурсных состояний;

• сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья;

**1 часть ПриветствиеУпражнение «Знакомство».**

Все становятся в круг. Каждый называет свое имя и одно положительное качества своего характера, которые начинаются с той же буквы, что и имя (например, Татьяна - терпеливая).

**Упражнение «Поза Наполеона»**

 Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

***Комментарий ведущего.***  Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

2.Основная часть

**Проблема эмоционального выгорания  педагогов**

 Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких.

Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе.

Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление.

Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.

 Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания».

«Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность.

Педагог становится своеобразной «ходячей энциклопедией»: он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится. Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

**Эмоциональное выгорание** – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание:

высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей.

В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

  Существует китайская поговорка:

 «Расскажи мне – и я забуду

 Покажи мне – и я запомню

 Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь»

 Человек усваивает:

 10% того, что слышит

 50 % того, что видит,

 70 % того, что сам переживает,

 90 % того, что сам делает.

**Упражнение «Шарик» (работа с гневом)**

**Цель**: помочь осознать, как можно контролировать гнев.

Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался.

Представьте себе, что шарик -это ваше тело, а воздух внутри шарика -это ваш гнев или злость. Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук?

(Он улетит.)

Отпустите шарик и проследите за ним. (Участники отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону.) Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь.

Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями» (Участники выполняют задание.)

Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается) А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из него. И этим гневом можно управлять.)

Так и человек должен учиться управлять своим гневом для того чтобы не навредить окружающим людям и себе.

А теперь давайте попробуем, научиться управлять гневом, и для этого выполним одно из упражнений.

**Упражнение «Дыхание»**

Цель: расслабление организма.

Эффективным средством снятия напряжения являются дыхательные упражнения: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре —на задержку дыхания, четыре —на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

**Варианты поиска других ресурсов.**

**Упражнение “Ведро мусора”**

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для “мусора ”.

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора . Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: “Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату , становится невозможно дышать , двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные деструктивные чувства, например, обида , страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх.

Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства : “я обижаюсь на...”, “я сержусь на ...”, и тому подобное”. После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются..

**Упражнение "Удовольствие"**

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.

Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как " скорую помощь" для восстановления сил.

**Рекомендации.**

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы:

 - громко запеть;

 - резко встать и пройтись;

 - быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

 - измалевать листок бумаги, измять и выбросить

 2. 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.

 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!

**м\ф «Моя жизнь».** М\ф «Моя жизнь»- о детском взгляде на жизнь, когда все воспринимается как данность и от всего можно получать удовольствие.

Наш критичный взгляд на жизнь порой очень мешает жить. Это пример позитивного, оптимистичного взгляда на мир.

**Игра «Ларец желаний»**

Цель: снятие эмоционального напряжения. Создание позитивного настроения.

Участникам предлагается достать из ларца листы, на которых написано, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

**Варианты:**

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 зима!

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 дает новые жизненные ресурсы!

А часто ли ты довольна своими поступками? Если нет, то обязательно найди повод гордиться собой!

Загляни внутрь себя, там есть все 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 позитивное качество…рассмотри его!

**3 часть. Рефлексия.**

**Анкета обратной связи.**

Пожалуйста, оцените по 5 –бальной системе:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Актуальность предложенного материала | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Доступность материала для понимания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Свою заинтересованность в данной теме | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Свою активность в данной встрече | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Привлекательность формы проведения. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |