**Психологический практикум «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»**

 **Вступительное слово:**

**Уважаемые коллеги**! Мой интерес к синдрому профессионального выгорания вызван тем, что значительно увеличилось число педагогов, психологов, которые ощущают себя измотанными, обессиленными, эмоционально «потухшими», что в результате сказывается на продуктивности их работы. Человек, как электрическая лампочка, под сильным напряжением от большого объёма работы (справиться не в состоянии, а отказаться не в силах) «вспыхивает» на мгновение, а потом постепенно «гаснет», черствеет душой, если не хватает сопротивления душевных ресурсов.

 Мы живём не на необитаемом острове, и в силу обстоятельств нам приходится встречаться, общаться и расставаться с людьми, которые рядом. Работа педагога-психолога и социального педагога требует от встреч большего, чем от обычных людей. От них всегда ждут помощи, поддержки и исполнения желаний. На этих специалистов смотрят как на магов и волшебников и этого же требуют от общения с ними.

Так что же вызывает **синдром эмоционального выгорания?**

Педагог часто находится в нервно-психическом напряжении. Это повышает тревожность, утомляемость, снижает самооценку; однообразие педагогического труда; нарушение режима дня; невозможность компенсировать усталость; необходимость постоянно скрывать, сдерживать отрицательные эмоции, оценивание другими людьми.

**Симптомы профессионального выгорания:**

- чувство одиночества; чувство неуверенности; проблемы с концентрацией внимания; нет желания общаться с людьми; неустойчивость настроения; раздражительность и вспыльчивость» беспокойство; навязчивые действия; плохой аппетит или неуемное обжорство; боязнь тишины.

2. **Упражнение «Плюс-минус»**

**Цель**: помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности.

**Задачи**: вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности; сплочение группы.

**Материалы и оборудование**: доска или ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеющиеся стикеры в форме листочков; ручки или фломастеры для каждого участника.

**Инструкция.** Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета —плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. За тем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось —плюсов педагогической деятельности или минусов —и почему. Ожидаемый результат: педагоги-психологи должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, их легче и приятнее озвучивать и прийти к выводу, что работа педагога-психолога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности коллег, осознать, что затруднения похожи.

**Когда мне встречается в людях дурное,**

**То долгое время я верить стараюсь,**

**Что это -скорее всего напускное,**

**Что это случайность. И я ошибаюсь.**

**И, мыслям подобным ища подтвержденья,**

**Стремлюсь я поверить, забыв про укор,**

**Что лжец, может, просто большой фантазер,**

**А хам, он, наверно, такой от смущенья.**

**Что сплетник, шагнувший ко мне на порог,**

**Возможно, по глупости разболтался,**

**А друг, что однажды в беде не помог,**

**Не предал, а просто тогда растерялся…**

**2. Упражнение «Вопросы самому себе» (15 минут).**

**Цель**: приём нейтрализует средства, блокирующие ощущения покоя, путем создания новых перспектив в ситуациях прессинга (давления).

Участники делятся на пары.

**Ведущий:** «Кратко перескажите эту травмирующую ситуацию один другому.

Другой участник выслушивает и задаёт вопросы:

**Это действительно так важно для тебя?**

**Рискуешь ли ты чем-нибудь очень важным для себя?**

**Будет ли это так важно для тебя через две недели, через месяц?**

**Стоит ли за это умереть?**

**Может ли что-то быть ещё хуже?».**

**Обсуждение:**

Изменилось ли ваше отношение к ситуации после таких вопросов?

Можно ли эти вопросы задавать самому себе?

Что будет происходить?

Обсуждение ситуации, когда вопросы, заданные самому себе не помогают успешно справиться со своим внутренним напряжением и управлять своими эмоциями с пользой для себя и своего окружения

***3. Упражнение «Выбор»***

 Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. 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 был вкуснее.

**Комментарий ведущего:**

 Если вы выбрали **первый вариант,** то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще 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 – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

 Если вы выбрали **второй вариант**, то 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. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

 Если вы выбрали **третий вариант**, 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 возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

 Если вы выбрали **четвертый вариант**, то 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.

**4*. Упражнение «Моя аффирмация»***

**Аффирмация- краткая фраза, которая содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни**

**Цель**: создание позитивного настроя, развитие позитивного самовосприятия, закрепление приобретенных навыков позитивного мышления. Материалы и оборудование: карточки с позитивными утверждениями —аффирмациями (см. приложение 5 ).

**Инструкция**. Предлагаю вам вытянуть карточки с позитивными утверждениями-аффирмациями. Если вам какая-то карточка не понравится, можете вытянуть другую, которая вам близка.

Участники по очереди тянут карточки и зачитывают их. После завершения упражнения можно спросить, какие у участников ощущения от этого упражнения. Ожидаемый результат: закрепление позитивно го опыта; положительный настрой.

7**.** **Рефлексия**.

**Заключение**

***Чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания:***

1. Старайтесь рассчитывать, обдуманно распределять все свои нагрузки;
2. Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;
3. Проще относитесь к конфликтам на работе;
4. Как ни странно, это звучит - не пытайтесь всегда и во всем быть лучшими.

**Помните! Работа - всего лишь часть жизни.**

 **Психолог:** Хочется пожелать, чтобы вы все были здоровы и счастливы, чтобы вы серьезно относились к своему здоровью. И не только к физическому, но и к душевному. Ведь физическое здоровье неразрывно связано с душевным здоровьем.

***Карточки к упражнению «Моя аффирмация»***

***(позитивные утверждения):***

***У МЕНЯ МНОГО ДРУЗЕЙ!***

***Я ПОЛЕЗНА И НУЖНА!***

***Я ЛЮБЛЮ ВСЕХ!***

***Я УМЕЮ СЛУШАТЬ!***

***Я УМЕЮ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ!***

***Я ПОЛНА ХОРОШИХ ИДЕЙ!***

***У МЕНЯ СКАЗОЧНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ!***

***Я ОЧЕНЬ УМНАЯ!***

***У МЕНЯ ВЫДАЮЩИЕСЯ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ!***

***Я МОГУ СДЕЛАТЬ ВСЕ, К ЧЕМУ ПРИЛОЖУ МОЗГИ!***

***Я УВЕРЕНА В СЕБЕ –Я СПРАВЛЮСЬ!***

***Я ВЕРЮ В СЕБЯ!***

***МНЕ ВСЕГДА И ВО ВСЕМ ВЕЗЕТ!***

***Я ВСЕГДА ОКАЗЫВАЮСЬ В НУЖНОЕ ВРЕМЯ В НУЖНОМ МЕСТЕ!***

***Я СЧАСТЛИВА!***

***Я ВСЕГДА ДЕЛАЮ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!***

***СО МНОЙ ВСЕГДА СЛУЧАЕТСЯ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ!***

***МНЕ ХОРОШО БЫТЬ С САМОЙ СОБОЮ!***

***ЛЮДИ РАДЫ ВИДЕТЬ МЕНЯ!***

***Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ЖИЗНЬ, И ОНА ОЧЕНЬ ИТЕРЕСНАЯ!***

***Я ВСЕГДА СТАРАЮСЬ!***

***Я УНИКАЛЬНАЯ И ОСОБЕННАЯ!***

***Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!***

***Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!***

***МОЕ ТЕЛО –МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ!***

***Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛКОЛЕПНО!***

***Я СПОКОЙНА И РАССЛАБЛЕНА!***

***Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ!***

***Я САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ!***

***КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ Я СТАНОВЛЮСЬ ВСЕ ЛУЧШЕ И ЛУЧШЕ!***

***Я ЛЮБЛЮ ДЕТЕЙ –У НИХ ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ!***

***Я САМА СЕБЕ ДОБРЫЙ ДРУГ!***

***Я ТАЛАНТЛИВАЯ И СПОСОБНАЯ!***

***Я ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ!***

***Я ВЕРЮ ТОЛЬКО В ЛУЧШЕЕ!***

***У МЕНЯ ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР!***

***МОИ МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!***

***Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ РАБОТУ!***

***Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!***

***Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!***

***МОЕ ТЕЛО –МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ!***

***Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛКОЛЕПНО!***

***Я СПОКОЙНА И РАССЛАБЛЕНА!***

***Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ!***

***Я САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ!***

***Я САМА СЕБЕ ДОБРЫЙ ДРУГ!***

***Я ТАЛАНТЛИВАЯ И СПОСОБНАЯ!***

***Я ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ!***

***Анкета «Обратная связь»***

Что вам понравилось, было интересно?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что вам не понравилось, не вызвало интереса?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши пожелания

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Анкета «Обратная связь»***

Что вам понравилось, было интересно?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что вам не понравилось, не вызвало интереса?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши пожелания

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Это действительно так важно для тебя?**

**Рискуешь ли ты чем-нибудь очень важным для себя?**

**Будет ли это так важно для тебя через две недели, через месяц?**

**Стоит ли за это умереть?**

**Может ли что-то быть ещё хуже?».**

**Это действительно так важно для тебя?**

**Рискуешь ли ты чем-нибудь очень важным для себя?**

**Будет ли это так важно для тебя через две недели, через месяц?**

**Стоит ли за это умереть?**

**Может ли что-то быть ещё хуже?».**

**Это действительно так важно для тебя?**

**Рискуешь ли ты чем-нибудь очень важным для себя?**

**Будет ли это так важно для тебя через две недели, через месяц?**

**Стоит ли за это умереть?**

**Может ли что-то быть ещё хуже?».**

**Это действительно так важно для тебя?**

**Рискуешь ли ты чем-нибудь очень важным для себя?**

**Будет ли это так важно для тебя через две недели, через месяц?**

**Стоит ли за это умереть?**

**Может ли что-то быть ещё хуже?».**

**Это действительно так важно для тебя?**

**Рискуешь ли ты чем-нибудь очень важным для себя?**

**Будет ли это так важно для тебя через две недели, через месяц?**

**Стоит ли за это умереть?**

**Может ли что-то быть ещё хуже?».**