**Семинар-практикум: «Преодоление стресса и эмоционального выгорания учителей»**

(профилактика эмоционального выгорания педагогического коллектива).

*Цели:* профилактика психологического здоровья педагогов, ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

*Задачи:* знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками; определение своего отношения к профессии, вычленение проблемности, «перекосов» в распределении психической энергии; анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью; снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.

**Ход занятия**

***I. Вступительное слово: «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 покинутым, 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. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

***1. 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. Упражнение “Карусель общения”***

 Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим.

 “Я люблю…”, “Меня радует…”, “Мне грустно когда…”, “Я сержусь, когда… ”, “Я горжусь собой, когда…

***3. Диагностика отношения педагога к миру с помощью рисуночной методики «Домик для эльфа».***

*Автор* - Королева З. Книга «Говорящий» рисунок» Екатеринбург, 2005.

*Цель*: узнать ваше отношение к окружающему миру.

*Инструкция*: Перед вами кусочек лесного пейзажа и маленький эльф, которому нужен домик. Ваша задача проста – нарисуйте ему дом!

*Ключ к тесту:*

Прежде всего, посмотрите, где именно вы нарисовали домик для эльфа. Выбор места очень важен, он показывает, как вы относитесь к людям, доверяете вы им или нет.

* Если вы нарисовали ДОМИК НА ВЕТКЕ ДЕРЕВА подобно скворечнику, то это говорит о вашей открытости миру, по натуре своей вы оптимист и искренне верите в то, что хороших людей в мире куда больше, чем плохих.
* Если ваш ДОМИК ВИСИТ НА ВЕТКЕ, как гамак или авоська, то это показывает вашу готовность идти на контакт, вашу веру в порядочность людей. Однако при всем при этом вы допускаете мысль, что в мире существует и подлость и что злых людей на свете не так уж мало. Ваш принцип: доверие – вещь хорошая, но без осторожности не обойтись.
* Если вы сделали эльфу ДОМИК ВНУТРИ ГРИБА, это говорит о вашей осторожности и благоразумии, вы никогда не пуститесь ни в какую авантюру, у вас мало друзей, зато это настоящие друзья, проверенные временем и совместными испытаниями. Если в доме – грибе НЕТ ОКОШЕК, то это свидетельство вашей нелюдимости, вы предпочитаете одиночество шумным компаниям. К миру вы относитесь с нескрываемым подозрением, как будто ждете подвоха. Если же ОКОШКО ЕСТЬ, то это говорит о том, что вы не против общения с людьми. Чем окошек больше, тем с большей готовностью вы заводите друзей.
* ДОМИК У РЕКИ говорит о вашей романтичности и сентиментальности. Вы смотрите на мир сквозь розовые очки, все люди кажутся вам добрыми и красивыми, вы полны иллюзий и верите во все самое лучшее и светлое. К сожалению, вы часто разочаровываетесь в людях.
* Если вы установили ДОМИК В ТРАВЕ, то можно предположить, что вы практичный и уверенный в себе человек, вы знаете, чего вам ждать от жизни, и не строите иллюзий. Вы умеете преодолевать сложности и не боитесь жить.
* Если вы сделали эльфу ЗЕМЛЯНКУ, устроив ДОМИК В ХОЛМЕ, то это явный признак вашей скрытности и замкнутости. Вероятнее всего, это ваши не природные качества, а приобретенные вследствие некоего отрицательного жизненного опыта. Возможно, вас когда-то обманули, предали или обидели, и с тех пор вы перестали доверять людям. Однако если вход в землянку достаточно широк и присутствуют окна, то это значит, что вы уже на пути к душевному выздоровлению.

***4. Упражнение «Передай шарик по кругу».***

 1 раз как хотят сами участники.

2 раз передать шарик по кругу без помощи рук.

*(Вывод делается о сплоченности коллектива. Быстро ли договорились о способе действий).*

***5 .Теория с шариком. 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.)

***6. 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.

***Рефлексия.***

Участники обмениваются впечатлениями и мнениями. Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие в тренинге.

**ПРИТЧА ПРО СТАКАН**

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!