**Тема: «Искусство быть счастливым»**

**АВТОР:** *Егорова Наталья Вячеславовна*

*Педагог-психолог*

**Консультация-тренинг для педагогов**

**Тема: «Искусство быть счастливым»**

***Цель:*** *Профилактика «профессионального выгорания» педагогов.*

***Задачи:***

* *Предупреждение и снятие психо­логической перегрузки педагогическо­го коллектива с использованием методов арт-терапии.*
* *Повышение самооценки, уверенно­сти в своих силах.*
* *Снятие мышечного напряжения и развитие умения расслабляться.*
* *Развитие у педагогов способности мыслить о себе в позитивном ключе.*

**Упражнение «Имя — профес­сиональное качество»**

Здравствуйте, уважаемые педагоги! (Участники тренинга сидят на сту­льях в кругу.) Давайте поприветству­ем друг друга: каждый по очереди, передавая мяч, называет свое имя и какое-либо свое профессиональное ка­чество, начинающееся на первую бук­ву (при затруднении — на вторую) его имени. Например, Ирина — изобрета­тельная, Екатерина — естественная.

**Мини-лекция «Профессиональ­ное выгорание педагога»**

Представители различных профес­сий, чья деятельность связана с ин­тенсивным общением, рано или позд­но начинают ощущать следующие сим­птомы: повышенная усталость, снижение самооценки, учащение жалоб на здо­ровье, ухудшение чувства юмора, упа­док сил.

Психологи называют это состояние «профессио­нальным выгоранием». Являясь защит­ным механизмом, профессиональное выгорание способствует более экономному расходованию психической энергии, но, однако, это отрицатель­но сказывается на профессиональных обязанностях (сокращение объема ра­боты, упрощение содержания, работа по шаблонам и т. д.).

Профессиональное выгорание — это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, вклю­чающая психофизиологические и по­веденческие компоненты.

Почему же это происходит?

Профессия педагога от­носится к профессиям, требующим по­стоянного контроля над своими словами и поведенческими реакциями. Эта рабо­та невозможна без определенных уси­лий, и, как следствие, возникает эмо­циональное перенапряжение. В процес­се своей трудовой деятельности педагог вынужден общаться с детьми, родите­лями, коллегами: внимательно выслуши­вать, сопереживать, быстро принимать решения, сдерживать свои чувства, под­бирать слова, нести ответственность за жизнь и здоровье. Причем иногда это общение происходит одномоментно, и даже если все прошло хорошо, чаша эмоций оказывается переполненной, и любое человеческое общение может ка­заться нежелательным и обременитель­ным. Добавьте к этому многочисленные проверки, увеличение количества групп в детском саду, особо «трудных» детей и «трудных» родителей, нежелательные личностные качества (повышенный уро­вень тревожности, чувствительности или же эмоциональная сдержанность). Все это приводит к тому, что эмоциональные весы личности педаго­га склоняются в сторону неблагополу­чия, нервного перенапряжения, а там до невроза один шаг.

**Причины напряжённости педагога являются следующие факторы:**

* Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций
* Загруженность рабочего дня
* Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки
* Чувствительность к имеющимся трудностям
* Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка дома или на работе
* Требование творческого отношения к профессиональной деятельности

**Были проведены исследования, которые показали, что Проявление СЭВ у педагогов встречаются**

* Чаще всего у педагогов со стажем работы от 5 до 7 и от 7 до 10 лет
* 8–11% – от 1 года до 3 лет, и у педагогов с 10-летним стажем (адаптация в ОУ, у педагогов со стажем более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты)
* 22% – от 15 до 20 лет

**Можно выделить три стадии эмоционального выгорания.**

1 . Снижение самооценки.

2. Стадия одиночества.

3. Эмоциональное истощение, соматизация, потеря работоспособности.

Вполне естественно встает вопрос: что делать?

Чтобы педагогу не оказывать негатив­ного влияния на тех, с кем он общается, и жить в мире с самим собой, следует разобраться с собой, со своими про­блемами, то есть нужно начать с себя.

**Тест «Как вы заботитесь о себе?»**

Испытывая колоссальное эмоцио­нальное напряжение, педагог должен уметь заботиться о себе и относиться со вниманием к своему психическому здоровью. Тест Тревора Повела помо­жет оценить, насколько вы умеете за­ботиться о своем внутреннем благо­получии.

Тест Тревора Повела «Как вы заботитесь о себе?»

Ответьте, пожалуйста, на вопросы, приведенные в тесте. Для этого оце­ните каждый вопрос по 4-бапльной шкале и поставьте соответствующую цифру в графе «балл» напротив каж­дого вопроса.

Условные обозначения:

4 — верно (то есть высказывание полностью относится к вам, к вашим поступкам и действиям);

3 — скорее, верно, чем неверно;

2 — скорее, неверно, чем верно;

1 — неверно (то есть вы так не по­ступаете никогда).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Балл |
| 1. | Временами я покупаю себе что-нибудь приятное, как, например, подарок, сувенир, безделушку. |  |
| 2. | Я нахожу время, чтобы отдохнуть, расслабиться. |  |
| 3. | Я считаю, что имею право иногда быть эгоистичным(ой). |  |
| 4. | Если я себя плохо чувствую, мне нравится позволять другим заботиться обо мне. |  |
| 5. | Я заранее планирую приятные события, такие как каникулы, поход в театр или ресторан. |  |
| 6. | Каждый день я уверен(а) в том, что имею немного времени, чтобы потратить его на себя, сделать себе что-нибудь приятное. |  |
| 7. | Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем. |  |
| 8. | Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня что-то, что я не хочу делать. |  |
| 9. | Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее. |  |
| 10. | Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве. |  |
| 11. | Я делаю специальные упражнения, чтобы сохранить здоровье. |  |
| 12. | Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми, которые мне приятны. |  |
| 13. | Я предпочитаю здоровую пищу, а не сухие пайки. |  |
| 14. | У меня есть время для занятий увлекательным хобби. |  |
| 15. | Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других, даже если это кому-то может не понравиться. |  |
| 16. | Я считаю, что каждый сам должен отвечать за решение своих проблем. |  |
| 17. | Я предпочитаю работать в удобном мне темпе, чем сразу выкладываться на все 100%. |  |
| 18. | Я могу сам(а) принимать решения, а не ждать советов окружающих. |  |
| 19. | Я избегаю употребления наркотиков и табака. |  |
| 20. | Я способен(на) признавать и доказывать другим свои достоинства. |  |
| Итого: | |  |

Подсчитайте, пожалуйста, ваш результат. Для этого сложите все цифры в колонке «балл».

Интерпретация теста «Как вы заботитесь о себе?»

Более 54 баллов — результат, выше среднего. Люди, имеющие дан­ный общий балл, умеют заботиться о себе достаточно хорошо, поэтому им легче, чем другим, в искренней форме проявлять заботу об окружающих в тех ситуациях, когда это необходимо.

40—54 балла — средний результат. Те, кто имеет данный балл, как правило, стараются заботиться о себе, но они могли бы улучшить свой ре­зультат.

Ниже 40 баллов — результат ниже среднего. Эти люди заботятся о себе недостаточно хорошо. Возможно, что они часто имеют чувство вины перед собой/окружающими (или низкий уровень ассертивности).

В профессиональных стрессовых си­туациях педагоги должны стараться не застревать на отрицательных чувствах. Необходимо найти в себе силы, во- первых, сконцентрироваться на пробле­ме и способах ее решения, а во-вторых, обогатить себя положительными эмо­циями.

И в первую очередь это - **Физиологическая саморегуляция.**

«Болезни души неотделимы от болезней тела»

Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний.

«Мышечный панцирь».

Он образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс.

**ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫРЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА**

* длительный сон,
* вкусная еда,
* общение с природой и животными,
* движение,
* танцы,
* музыка.

**Способы эмоциональной саморегуляции:**

* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
* мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
* «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
* вдыхание свежего воздуха;
* чтение стихов;
* высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
* Занятие любимым делом - хобби .

**Большую пользу могут принести способы: САМОВНУШЕНИЕ И САМОПООЩРЕНИЕ**

* Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.
* В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:  
  «МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».
* Дарите себе подарочки и милые безделушки.

**Упражнение «Спасибо, а я еще и…»**

Каждый участник по кругу говорит другому его положительное качество, например: «Ты очень добрый». Тот, кому сказали его положительное качество, выслушивает и добавляет: «Спасибо, а я еще и…», называя другое свое положительное качество, например: «А я еще и веселый».

Для того, чтоб достичь счастья, нужно стараться жить по законам жизни. Самый главный закон – закон силы мысли.

Все, что вы имеете в своих мыслях, определяет вашу реальность.

Нужно освобождаться от негативных мыслеформ, которые накапливаются в ваших телах. И отпускать все подавляемые эмоции на свободу. Это благоприятно скажется как на вашем самочувствии, так и на других областях вашей жизни. Вам станет легко и радостно. Освобождаясь от негативных переживаний, вы очистите место для более позитивных эмоций, которые притянут в вашу жизнь счастье, удачу и успех.

**Упражнение «Успех»**

Сядьте поудобнее, за­кройте глаза и расслабьтесь. (Психолог включает спокойную музыку.) Пред­ставьте, что вы находитесь в большом зале, вокруг вас люди. На сцене сто­ит человек в смокинге. Перед ним бле­стящий предмет, от которого идет свет. Человек, говорит об успехе, послушай­те его... Вот он называет ваше имя, го­ворит о вас как об успешном челове­ке, вызывает на сцену. Вы встаете и идете на сцену. На вас одет красивый, торжественный наряд, представьте его... Пока вы идете на сцену, вас поздравляют, на вас все смотрят, улыбаются вам. Вы поднимае­тесь на сцену, вам дарят огромный букет цветов. Понюхайте эти цветы. Вы рады и счастливы... А теперь возвращайтесь в нашу комнату, открывайте глаза. По­делитесь своими эмоциями. (Участни­ки по желанию высказываются.)

Для вас я выбрала несколько **советов из книги Женевьев Беренд «21 волшебный урок для счастливой и полноценной жизни»**

* Следите за собственными мыслями. Мысль – она первопричина. И ей стоит уделить должное внимание.
* Следите за собственными чувствами. Большое влияние на жизнь человека оказывают чувства и эмоции. Они должны быть по большей части позитивными. Следите за этим и своевременно переключайтесь на нужную волну. Если появляется страх, совершите длительную прогулку на свежем воздухе. При депрессивных мыслях начните петь песни вслух.
* Следить за собственными поступками. Каждый человек рождается, для того, чтоб делать добрые поступки, не только по отношению к другим и самому себе.
* Следить за тем, что вы получаете. Приучайте себя к способности видеть блага, которые вам дарит вселенная. И не забывайте благодарить ее за это.
* Следите за тем, что вы отдаете. Закон дарения – очень мощный закон. Его никто не отменял. Он говорит о том, что прежде чем, что-то получить, нужно отдать. Делиться своими богатствами (не только материальными, но и душевными) следует искренне и с добрым сердцем.
* Ищите любовь и жизнь во всем. В каждом человеке, в каждом животном, в каждой вещи есть энергия любви и жизни. Ищите ее. Наслаждайтесь ею. Учитесь видеть хорошее во всем, что вас окружает и в самом себе, конечно.

**Упражнение «Как стать счастливым»**

Скажите, что должно произойти прямо сейчас, чтобы вы могли почувствовать себя счастливым? Крупный денежный выигрыш, звонок любимого человека, повышение по службе…

Давайте представим, что ЭТО произошло. Почувствуйте себя счастливым, впустите это состояние в свое тело, расправьте плечи, улыбнитесь, почувствуйте искорки в глазах, «захватывание» духа, удерживайте это состояние.

Повторяйте это упражнение чаще. Попробуйте увеличить «счастливое» время до 15-20 минут. Насыщайте свой организм эндорфином - это и приятно и для здоровья полезно. Со временем попробуйте входить в это состояние, когда вы занимаетесь привычными делами, моете посуду, гуляете с собакой. Удерживайте это состояние, и вы научитесь в нем жить.

**Изготовление коллажа.**

Я сейчас вам предлагаю заняться творчеством. С процессом творчества связаны положительные эмоциональные переживания. Мы с вами будем использовать технику коллажирования, которая состоит в приклеивании к какой-либо основе разнообразных материалов, отличающихся от нее по цвету и фактуре. Материалом для нашего коллажа будут служить глянцевые журналы. Кроме того, при изготовлении коллажа не возникает напряжения, связанного, например, с отсутствием художественных способностей, эта техника позволяет каждому получить успешный результат.

Темы коллажа: «Забота о себе», «Успех», «Искусство быть счастливым».

После составления композиции участники рассказывают о своем произведении, объясняют выбор и связь отдельных элементов.

Итог занятия. Обратная связь

Педагогам предлагается ответить в свободной форме на вопросы:

* 1. Чем полезно было для вас дан­ное занятие? Что нового вы узнали?
  2. Какое упражнение вам понрави­лось больше всего? Почему?
  3. Ваши пожелания на следующую встречу.