**Семинар-практикум по профилактике психологического выгорания педагогов.**

**Занятие 1.**

План:

1. Что такое психологическое выгорание.
2. Способы профилактики психологического выгорания.
3. Тестирование, направленное на выявление уровня психологического выгорания в данной группе педагогов.

Ход занятия.

Для людей профессий человек-человек, то есть для тех, кто постоянно работает с другими людьми, может быть актуальна проблема психологического выгорания. Когда человек, что называется, горит на работе. Он часто чувствует себя усталым, опустошенным, эмоционально и физически разбитым.

В то же время именно нам для успешной работы нужно быть в хорошем настроении и уметь достаточно успешно справляться со своими собственными проблемами, т.к. если на нас давит груз нерешенных собственных проблем, то очень сложно не обращать на них внимания и решать по долгу службы проблемы других

Воспитатель, как и психолог, работает своими эмоциями, нервами, своей личностью. И это с одной стороны сложно, а с другой стороны «выгодно», потому, что не только для себя самих, но и для успешной работы мы должны поддерживать свое личное благополучие. Тогда успех будет и на работе. А профессиональные успехи поднимают наше настроение, а следовательно и наш профессионализм.

Тем не менее, проблемы есть у каждого и в частной жизни и на работе. Они периодически решаются, на их месте возникают новые. Но есть и такие, которые существуют слишком долго.

Самым важным в такой проблемной ситуации, по мнению ученых, будет активное поведение, направленное на изменение ситуации, или, если это невозможно – на изменение отношения к этой ситуации. Н сколько бы тупиковой и экстремальной ни была ситуация, нельзя опускать руки. Нужно искать пути выхода, способы изменения жизненной ситуации, чтобы, во что бы то ни стало, повысить удовлетворенность своей жизнью и собой.

Это конечно требует определенных усилий, как физической, так и интеллектуальной подвижности. И уже только этим, не зависимо от результата, активный поиск выхода из ситуации полезен для физического и психологического здоровья.

Есть индивидуальные пути решения проблем, в частности обращение к близкому человеку, или специалисту. Но есть возможность улучшить свое психологическое состояние нам здесь всем вместе. Во-первых, через повышение совей психологической компетентности в таких темах, как общение, конфликт и т.д. Во-вторых, через повышенное внимание к самому себе, самопознание, улучшение умения управлять своим состоянием, например путем аутогенной тренировки. Кроме того, как часть удовлетворенности собственной жизнью мы можем повысить удовлетворенность своей работой через повышение профессиональной компетентности.

Все это может происходить в форме лекций, а может быть в форме практической тренинговой группы с упражнениями на релаксацию и т.д., когда все можно почувствовать на себе и практически улучшить свое состояние.

Но для начала нам нужно знать, как мы в целом себя чувствуем сейчас и поэтому я прошу вас заполнить анкеты (анонимно).

*Используются: опросник «Психологическое выгорание», тест на определение индекса жизненной удовлетворенности, тест на определение уровня невротизации.*

**Занятие 2.**

*Материалы к занятию: результаты диагностики, музыка для релаксации, сеанс аутотренинга.*

План:

1. Правила группы
2. Шеринг в начале встречи.
3. Общие результаты диагностики уровня психологического выгорания.
4. Что такое аутогенная тренировка.
5. Сеанс аутогенной тренировки.
6. Обсуждение впечатлений после сеанса аутогенной тренировки.
7. Заключительный шеринг.

**Занятие 3.**

План:

1. Вступительный шеринг(обмен впечатлениями, ощущениями).
2. Беседа о том, как предотвратить психологическое выгорание через адекватное выражение чувств.
3. Сеанс аутогенной тренировки.
4. Заключительный шеринг(обмен впечатлениями, ощущениями).

Ход занятия.

1. С каким настроением Вы пришли сегодня на занятие? Что Вас волнует или радует?

2. Мы продолжаем разговор и работу над темой предотвращения профессионального выгорания и личностной неудовлетворенности, которая так же может быть связана с проблемой профессионального выгорания.

Если мы замечаем у себя такие проявления, как чувство постоянной усталости, эмоционального и физического истощения, слабость, головные боли, бессонница, возможно причиной этого является профессиональное выгорание.

Специалисты отмечают, что наиболее устойчивы к трудностям и стрессам, связанным с работой, люди с хорошим здоровьем. Заботящиеся о своем физическом состоянии, люди, имеющие высокую самооценку, уверенные в себе, в своих силах, способные изменяться в меняющихся условиях, открытые, общительные, самостоятельные.

Для того, чтобы противостоять жизненным и профессиональным стрессам так же очень важна способность формировать и поддерживать в себе позитивные установки, как в отношении себя, так и других людей и жизни вообще.

1. Позитивные установки в отношении самого себя: не заниматься «самоедством», а говорим себе: «я - умная, я - сильная, я люблю себя» и т.д.
2. Позитивные установки в отношении других. Мы часто судим и осуждаем других, но для своей же пользы лучше заменить обиду, зависть, соперничество на принятие и прощение.
3. Позитивные установки в отношении к жизни жизненным обстоятельствам.. Даже несчастья нас чему-то учат, зачем-то нам даны. Постарайтесь найти положительный опыт в любом, даже неприятном событии. «Все, что нас не убивает, делает нас сильнее».

Вы можете сказать – это все хорошо на словах, а как этого всего добиться, стать такими здоровыми, уверенными, позитивно настроенными?

Есть разные способы. Можно лично обратиться к специалисту и работать со своими личными проблемами с помощью психотерапии – это наиболее эффективный способ. Мы здесь, в нашей группе имеем возможность тренировать нужные нам качества и умения.

На прошлом занятии мы начали развивать свое умение управлять своим психофизическим состоянием через релаксацию, аутогенную тренировку и продолжим сегодня.

А сейчас я Вас хочу спросить, как Вы отнесетесь к такому предложению психологов: «Чтобы избежать стрессов и профессионального выгорания волнуйтесь на здоровье!». Согласны вы с этим или нет?

………….

Нужно только научиться волноваться правильно, без вреда для здоровья, а это значит не таить свои чувства в себе, а выражать их открыто и сразу, не накапливая.

Конечно, выражать свои чувства нужно конструктивно, избегая конфликтов, сохраняя собственное достоинство и не унижая окружающих.

Итак, первое – это разрешить себе открыто выражать свои чувства и не только положительные, но и отрицательные эмоции, как мы их называем. На самом деле, есть эмоции приятные и неприятные, но нет плохих, запретных эмоций. Они все нам нужны. Даже злость сигнализирующая нам и окружающим, что нам что-то не нравиться. И здесь нужно доверять себе и своим чувствам.

Другое дело, что если мы не умеем свои эмоции правильно выражать, то это вредит нам и окружающим. Но если мы держим в себе и накапливаем так называемые отрицательные эмоции, то это в конце концов может не только психологическому состоянию вредить, но и вызывать соматические заболевания. Некоторые исследования показали, что отрицательные эмоции, если они не выражаются адекватно, токсичны в прямом смысле для нашего организма.

Таким образом, вторая задача –научиться адекватно выражать эмоции.

 Вот поэтому мы начинаем и заканчиваем наши занятия тем, что прислушиваемся к себе, своим чувствам и пытаемся их выразить.

Кроме того, эмоция пережитая и выраженная как бы изживает сама себя. Все мы знаем, что после плача наступает облегчение.

Начнем с самых неприятных эмоций: гнева, злобы, агрессии.

Считается, что гнев – это чувство вторичное и происходит от переживания совсем другого рода – от чувства обиды, страха, боли.

Чувства обиды, страха, боли не легко выразить. Их обычно скрывают, чтобы не показаться слабым, не унизиться. Иногда человек их сам не осознает: «Просто зол, почему – не знаю!»

Нас с детства учат – не реви, лучше дай сдачи. Если мы следуем этому совету, то происходит следующее. Обида, страх, боль возникают из-за неудовлетворенности каких-то наших потребностей (в любви, понимании, уважении, близости, успехе в работе и личных делах, просто в отдыхе). Если мы приучены не замечать свою обиду, боль, а сразу злимся, то постепенно мы перестаем и чувствовать какие же наши потребности не удовлетворенны, перестаем осознавать что нам нужно, чего не хватает. Мы впадаем в состояние отчаяния – нам плохо, но мы не понимаем почему. Тогда уже нужно самому или с помощью специалиста разбираться, что же стало истинной причиной нашего состояния.

Когда мы пропускаем, не замечаем своего чувства обиды на что-то, не выражаем его сразу, а загоняем внутрь, оно внутри нас растет, а так как обиду выражать нам нельзя, она превращается в гнев и выливается в другом месте и на другого человека, более слабого, в форме гнева.

Самый лучший способ предотвратить эту ситуацию – отслеживать свои реальные чувства и выражать их сразу в приемлемой форме. Здесь очень помогает владение техникой я – сообщений. Давайте попробуем использовать вместо ты – сообщений я – сообщения.

Попробуйте отследить, что Вы чувствуете, когда к Вам обращены такие фразы: «Вам бы следовало давным-давно написать план», «Вы ведете себя как ребенок», «Вам следовало бы работать быстрее». Или фразы которые взрослые часто говорят детям: «Какой ты медлительный», «Не надоедай мне». Эти фразы не дают никакой информации о том что нужно делать. А только сообщают мне, что я – плохой.

Чтобы исправить эту ситуацию нужно говорить не о другом человеке, а о себе самом, что вы чувствуете, когда он так делает. Что чувствует взрослый, когда говорит ребенку «ты надоедливый? Вероятнее всего он устал и хочет отдохнуть. Что он может сказать? «Я устал, я хочу отдохнуть». И тогда у ребенка вместо обиды появляется знание понимание, что мама устала, и он может решить ей как-то помочь – не шуметь.

Я- сообщения, таким образом, дают возможность людям выразить свое чувство, а другому – понять его правильно. Я-сообщения раскрывают нас как личность и это делает нас понятными, настоящими.

Предлагаю Вам еще раз почитать о том что такое я-сообщения и как их использовать и выполнить упражнение на замену ты-сообщений я-сообщениями.

3. Сеанс аутогенной тренировки.

4. Заключительный шеринг (обмен впечатлениями, ощущениями).