**МБОУ «Мезенская СОШ»**

**Педагог-психолог:**

**Окладникова Светлана Михайловна**

**1 квалификационная категория**

**Мастер-класс для педагогов ОУ**

**"Здоровый педагог – здоровый ребенок"**

**Вступление**

*Учитесь управлять собой.  
Во всем ищите добрые начала.  
И, споря с трудною судьбой,   
Умейте начинать сначала,  
Споткнувшись, самому вставать,  
В себе самом искать опору  
При быстром продвиженье в гору  
Друзей в пути не растерять…*

Уважаемые коллеги! Мы сегодня с вами собрались на тренинг по профилактике профессионального выгорания. Цель данного тренинга, повысить вашу самооценку, доставить удовольствие от общения, найти в себе больше достоинств и понять, какие внутренние ресурсы у вас есть.

Скажите, пожалуйста, какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”?

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как  профессиональное “выгорание”. **Профессиональное выгорание** – это неблагоприятная реакция человека на стресс,

Умение владеть собой, держать себя в руках – один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят и его профессиональные успехи, и психологическое здоровье.

Исследования психологов подтверждают, что самочувствие и состояние педагога имеют предел психического здоровья, и чтобы поддерживать его в норме, они должны уметь мудро тратить свою психическую энергию и знать, как ее можно восполнить и восстановить.

**Каким же образом мы можем помочь себе избежать выгорания? Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции (дыхательные упражнения, релаксация) и восстановления себя.** Это своего рода **техника безопасности** для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.

Расслабление мышц – это внешний показатель положительных эмоций, состояния общего покоя, уравновешенности, удовлетворенности.

**Обучение способам управления дыханием.**

Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

**Способ 1**. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

**Способ 2**. Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох, то попробуйте: глубоко выдохнуть; задержать дыхание так надолго, как сможете; сделать несколько глубоких вдохов;  снова задержать дыхание.

***Дыхательные техники:***

*Маски релаксации для мышц лица (мышечное дыхание).*

1.  *Маска удивления.* С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.

2.  *Маска гнева.* С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание на секунду, с выдохом опустить брови.

3.  *Маска поцелуя*. Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы ("куриная гузка" или амбушюр трубочкой). Довести это усилие до предела. Зафиксировать усилие, на секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить круговую мышцу рта.

4.  *Маска смеха*. Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта – маска смеха, с выдохом – расслабить напряженные мышцы.

**Иры – формулы** можно использовать для вербального самовнушения. Формулы могут произноситься про себя или вслух по дороге на работу, при подготовке мероприятия, в процессе рабочего дня, перед трудной ситуацией. Произнесение формул необязательно проводится точно по тексту. Можно проявлять индивидуальные варианты и отступления в виде выбора стиля формул, слов, длительности фраз. Важно найти свой собственный язык, наиболее эффективно на вас воздействующий.

Вот несколько формул, которые можно взять на вооружение:

Уверенность в себе: “Я человек смелый и уверенный в себе. Я всё сумею, всё могу”.

Спокойствие, стабильность: “Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе”.

Перед сложным разговором: Спокойствие: Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию”.

Снятие усталости и восстановление работоспособности; “Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь ярко почувствовать себя бодрым и энергичным после работы. После работы я чувствую бодрость, молодую энергию во всём теле”.

**Упражнение "Баланс реальный и желательный"**

Участники сидят группами, но начинается это упражнения с индивидуальной работы. Каждый участник получает листок бумаги, на котором нарисованы два круга. В первом необходимо, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, отметить секторами, в каком соотношении в жизни участника находятся следующие сферы: 1) работа, профессиональная жизнь; 2) работа по дому; 3) личная жизнь, путешествия, отдых, увлечения. Во втором круге – их идеальное соотношение. После этого происходит обсуждение сначала внутри команды, а потом представитель каждой описывает общую точку зрения.

**Упражнение: Три рисунка "Я работаю педагогом"**

Каждый участник получает листок бумаги. Его необходимо разделить на три части и выполнить 3 рисунка. Название у рисунков будет одинаковым ("Я работаю педагогом"), разная у них временная перспектива: первый рисунок относится к началу трудового пути (или представления студента, если у специалиста совсем маленький опыт работы), второй рисунок отражает настоящее, а третий призывает нас заглянуть в будущее – через 5 лет.

По окончании упражнения участники делятся впечатлениями.

**Каждой группе (всем вместе) предлагается задуматься над вопросом: "Какая я на работе?"** - и составить список прилагательных-ответов. А потом таким же образом ответить на другой вопрос: **"Какая я дома?".** При этом, работая в группе, следует обратить внимание на появление похожих черт, противоположных характеристик, одинаковых качеств, проявляющихся в разных модальностях, отсутствие общих черт. Также обсудить свои впечатления: какой список было писать легче? Какой получился объёмнее? Каково личное отношение участников к заметным различиям в характеристиках?

**Упражнение *(Сюжетная сказка “ Разноцветные звезды”).***

(Включается музыка, на фоне “неба” развешаны звезды.)

Высоко в темном небе, на одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленные звезды. Кто рождался под их светом зеленых лучей, становился очень добрым. И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно… белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. “А что ты даешь людям?”– спросили ее другие звезды.

Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам, светится всегда и везде.

Подводя итог, хочу сделать вывод. Что любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, вырабатывает собственные, “авторские” приемы восстановления. Овладение способами снятия психоэмоционального напряжения и применения их в повседневной жизни позволяет педагогу стать в определённой степени самому себе “доктором”. Более того, стремление педагога к сбережению и укреплению как физического, так и психологического здоровья может стать своеобразной “баррикадой” перед появлением “заболевания”.