**Мастер-класс:**

**«Работа педагога-психолога ДОУ по профилактике синдрома эмоционального выгорания педагогов»**

*(для студентов ВИЭПП)*

**Ведущий: С.Г.Кречковская, педагог-психолог МБДОУ д/с общеразвивающего вида №73 «Аистенок» г.Волжского волгоградской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Знакомство (фломастеры, бумага, иголки) | Ведущий представляется. Изготовление бейджиков участниками. На бейджике напишите имя, как мы будем к вам обращаться сегодня и, представляясь, назовем его и слово –прилагательное на первую букву, которое характеризует одну из сторон вашей личности. |
| 2. | Упражнение «Меняются местами те, кто…» | В кругу на один стул меньше, чем участников. Ведущий, стоящий в центре, называет качества, общие для многих участников и имеющиеся у него и говорит: «Меняются местами те, кто…», сам старается занять стул; кто остался без стула становится ведущим. |
| 3. | Упражнение «Для меня СЭВ – это..» | Участники передают мяч по кругу и продолжают фразу: «Для меня СЭВ – это…» |
| 4. | Мини-лекция о СЭВ | Термин «burnout» был предложен в 1974 г. американским психиатром Фрейденбергом. В настоящее время большинством исследователей синдром эмоционального выгорания (СЭВ) определяется, как **состояние эмоционального, психического и физического истощения, развивающегося в результате хронического неразрешенного стресса на рабочем месте.** Более всего СЭВ подвержены специалисты, работающие в профессиях типа «человек-человек», вынужденные постоянно контактировать со многими людьми. По-мнению большинства исследователей, СЭВ – трехмерный конструкт, включающий:  -Эмоциональное истощение (основная составляющая, проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении);  - деперсонализацию (деформация отношений с другими людьми: в одних случаях – повышение зависимости от окружающих, в других – усиление негативизма, циничность установок к пациентам, клиентам);  - редукцию личностных достижений (проявляется в тенденциях негативно оценивать себя, занижать профессиональные достижения, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим).  СЭВ формируется постепенно и своем развитии проходит несколько этапов(от идеалистического энтузиазма к застою, разочарованию и апатии). Изменения, происходящие с человеком, испытывающим СЭВ, происходят на поведенческом, эмоциональном, когнитивном уровне и, безусловно, сказываются на изменениях в здоровье.  Формированию синдрома могут способствовать определенные личностные особе6нности; выделяют типы работников, которым угрожает СЭВ:   1. **«педантичный**» , характеризующийся добросовестностью, возведенной в абсолют, чрезмерной старательностью, стремящийся в любом деле добиться образцового выполнения («перфекционизм»); 2. **«демонстративный**», стремящийся быть первым во всем, всегда быть на виду, им свойственна высокая истощаемость даже при выполнении рутинной работы; 3. **«эмотивный**» , состоящий из впечатлительных и чувствительных людей. Их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением.   Большинством исследователей отмечается необходимость профилактики СЭВ.  На наш взгляд, она может строиться в трех направлениях:  - работа с эмоциональной сферой: преодоление эмоционального истощения, восстановление эмоциональных ресурсов;  - работа с поведенческой стороной личности педагогов: изменение иррациональных установок, обучение эффективному поведению и коммуникациям;  - работа с повышением самооценки в сфере персональных достижений. |
| 5. | Упражнение «Маленькие радости» (1/2 листа А4, ручка) | Участники делят лист по вертикали. В левой части – напишите 3 маленькие радости, которые испытали в недавнем прошлом; в правой – 3 ожидаемые радости. Листы участников складываются на середину, все берут по 1 листочку (чужому!)  Обсуждение: - Что удивило в «радостях» человека, чье письмо вам досталось?  - Увидели ли вы общее с собственными радостями?  - Какие чувства вызвало у вас упражнение?  (Целеполагание: важно позволять себе маленькие и большие радости время от времени, не испытывая чувства вины. Актуально для многих педагогов.) |
| 6. | Упражнение «Причины стресса педагогов и воспитателей» | Участники по кругу передают мяч, называя по одной причине, которая вызывает стресс у педагогов и воспитателей. (условие: не повторяться, если нет причины, уч-к говорит: «Согласен». Скажите была ли в этом упражнении неназванная причина стресса? |
| 7. | Работа в подгруппах (разбивка на группы: лиса, заяц, волк, медведь) | Задание подгруппам: придумать оригинальный слоган, отражающий идею, почему необходимо радовать себя и подарить группе 8-10 способов, выработанных вашей подгруппой, как можно себя порадовать (т.с. провести самопрофилактику СЭВ). Плакаты вывешиваются на доску, презентация работ. Аплодисменты группе за работу. |
| 8. | Упражнение «Слон, жираф и крокодил» | Участники стоят в кругу. Ведущий в центре круга. На счет 1-2-3 указывает на любого и говорит «слон»,изображает хобот двое соседей- приставляют уши; «крокодил» -открывает пасть, соседи- приставляют плавники, «жираф»- вытягивает руки, соседи – делают пятна. Кто замешкался – становится ведущим. |
| 9. | Упражнение «Надувная кукла» | Ведущий играет роль «насоса», руками имитирует его работу, издает характерные звуки. Участники сначала сидят расслабленно, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением насоса «резиновые куклы» начинают «надуваться», участники распрямляются, поднимают голову, напрягают руки, встают в полный рост, раскинув руки и ноги. Через несколько сек ведущий выдергивает «затычку» и игроки с шипением расслабляются и опускаются на корточки. |
| 10. | Ассертивность | Ассертивность – черта личности, которая характеризуется позитивным социальным поведением, позволяющим защищать свои права и достигать поставленную цель (при сохранении спокойствия и доброжелательности). К учителям, воспитателям часто обращаются с некорректными, трудновыполнимыми просьбами или игнорируют их просьбы. Ассертивность помогает ясно и уверенно излагать наши чувства и желания, отстаивать свое мнение и открыто выражать свои эмоции. |
| 11. | Упражнение «Я говорю «нет» | Участникам раздается таблица «Техники отказа собеседнику». Группа делится на 2 подгруппы. Внутренний круг- «игроки», внешний – «эксперты». Каждый «игрок» придумывает простой вопрос-просьбу, с которой обращается к соседу слева. Тот, выслушав просьбу, в спокойной и уверенной манере отказывает собеседнику, независимо от того, готов ли он выполнить просьбу. Затем сам обращается с просьбой к соседу справа.  «Эксперты» в специальной таблице отмечают, какая техника отказа была использована каждым игроком.  Обсуждение в общем кругу:  - Что чувствовали «игроки», прося и отказывая;  - «Эксперты», какая техника использовалась чаще других, какая наиболее  убедительна, есть ли универсальная? |
| 12. | Упражнение «Ресурс» | Ведущий: « Встаньте, пожалуйста, в круг, чтобы не мешать друг другу (должен быть простор для движений), вытяните вперед руку с указательным пальцем (остальные зажаты). Попробуйте повернуться, не отрывая ног от пола на максимально возможный угол. Зафиксируйте положение тела и точку, на которую указывает ваш палец (постойте немного в этом положении). Запомнили точку, на которую указывал палец? А теперь попробуйте повторить упражнение, только повернитесь хоть чуть-чуть дальше. Зафиксируйте точку.  А теперь встаньте спокойно в и.п., закройте глаза и представьте себе ту точку, до которой вы смогли дотянуться. Представили? А теперь попробуйте мысленно переместиться взглядом еще дальше, хотя бы на см 10-15, представили ,где будет эта точка? У кого получилось, попробуйте переместиться еще на 10 см, зафиксируйте мысленно эту точку. А теперь откройте глаза. Вы все помните точку, до которой удалось дотянуться в реальности? А теперь попробуйте повернуться дальше этой точки? У кого получилось?  Целеполагание: работа с расширением ресурса личности, с целью |
| 13. | Упражнение «Я в лучах солнца» | Участники рисуют круг, в центре пишут свое имя, от круга – солнечные лучи (не менее 10), на лучах пишут, за что могут себя похвалить, свои достижения.  Самоодобрение очень важно для педагога. |
| 14. | Рефлексия |  |