**Психологическое занятие с элементами тренинга**

***«Профилактика синдрома эмоционального выгорания».***

**Цель:** профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов, формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом, преодоление психологических барьеров; создание группового доверия и принятия.

**Форма проведения:** психологическое занятие с элементами тренинга.

**Оборудование:** грецкие орехи, листы бумаги, фломастеры, легкая музыка, презентация «Рецепт удачного дня»

## **Упражнение «Грецкий орех».**

## Материал: мешочек с грецкими орехами по числу участников.

## Ведущий высыпает орехи в центр круга и просит каждого взять себе один орех. Некоторое время участники внимательно рассматривают свой орех, изучая его структуру, особенности строения, стараются запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешочек, перемешиваются и снова высыпаются в центр круга. Задача каждого – найти свой орех.

## Как правило, «свой» орешек узнается с первого взгляда. После того, как все орехи «нашли» своих владельцев, педагог приступает к обсуждению. Интересно узнать, кто как свой орех запоминал, какой стратегией пользовался, чтобы потом его найти (запоминал его особенности или просто ждал, пока все орехи разберут, а в конце останется нужный. На первый взгляд кажется, что все орехи очень похожи, но если присмотреться повнимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать свой орех с другими. Так и люди: все очень разные, запоминающиеся, у каждого свои индивидуальные черточки, «неровности», своя красота и привлекательность. Нужно ее только почувствовать и понять.

- В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное выгорание. В отечественной литературе понятие «профессиональное выгорание» появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже четверть века (Maslach, Yackson, Jones, Freidenberger и др.).

Явление выгорания проявляется в виде целого ряда симптомов, которые образуют так называемый синдром профессионального выгорания.

Что это за синдром и почему он возникает?

В процессе выполнения любой работы людям свойственно испытывать физические и нервно-психические нагрузки. Их величина может быть различной в разных видах деятельности. При небольших нагрузках, действующих постоянно, либо значительных разовых нагрузках бессознательно включаются естественные механизмы регуляции, и организм справляется с последствиями этих нагрузок сам, без сознательного участия человека.

Например, после тяжелой умственной или физической работы человек может проспать больше, чем обычно, и встать отдохнувшим. При этом он сознательно не планирует этот длительный сон, просто, как говорят, «организм потребовал». В других случаях, когда нагрузки значительны и действуют продолжительное время, бывает важно сознательно использовать различные приемы и способы, помогающие организму восстановиться.

Как установлено многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных ученых, работа педагогов, специалистов различных социальных служб с людьми связана с большими нервно-психическими нагрузками.

Действительно, условия работы этих специалистов далеко не комфортные. Здесь имеются в виду не только физиологические факторы, связанные с условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т.д. Речь идет прежде всего о психологических и организационных трудностях: необходимость быть все время «в форме», невозможность выбора учащихся или клиентов, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и т.д.

При такой работе день за днем уровень напряженности может накапливаться. Возможными проявлениями напряженности являются: возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, повышенная утомляемость. Хотя могут быть и другие индивидуальные ее проявления.

При достижении определенного уровня напряженности организм начинает пытаться защитить себя. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании как бы уменьшить или формализовать время взаимодействия с учащимися, клиентами.

В настоящее время установлено, что синдрому профессионального выгорания наиболее подвержены специалисты, вынужденные по роду своей деятельности осуществлять многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми (работники социальной сферы — педагоги, психологи, врачи, юристы и работники органов полиции, менеджеры и руководители различных уровней и др.).

Но у педагогов, которые работают с детьми, этот синдром обычно развивается медленнее.

**Существует три основные стадии синдрома**.

**Первая стадия** — на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение трех–пяти лет.

На **второй стадии** наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности (школьников, дошкольников, больных, клиентов), «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек «заводится», как говорят, с полоборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал. Время формирования данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет.

**Третья стадия** — собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет.

За рубежом описаны различные методы и способы предотвращения указанного синдрома. Опыт работы автора показывает, что эффективным средством профилактики напряженности, предотвращения «симптома профессионального выгорания» является **использование способов саморегуляции и восстановления себя.** Это своего рода **техника безопасности** для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.

Конечно, природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом, не зная, какими научными словами это называется. Это — естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, спонтанно, помимо сознания человека, поэтому иногда их еще называют неосознаваемыми.

## **Упражнение «Поднимаем настроение»**

- Подумайте, что помогает вам поднять настроение, переключиться?

- Составьте перечень этих способов. На выполнение этого задания у вас три минуты. *(звучит легкая музыка)*

*Обсуждение результатов.*

- Поделитесь с нами вашими способами поднятия настроения.

- Что вы сможете использовать сознательно, когда чувствуете напряженность и усталость?

## **Упражнение «Художники»**

## Материалы: фломастеры разных цветов, листы бумаги с разными линиями (незаконченные рисунки), легкая музыка.

- Представьте, что вы все известные художники. И именно поэтому вас пригласили принять участие в весьма престижной выставке, на которой вам нужно представить одну картину.

На этих листочках нарисованы незаконченные фигуры. Если вы добавите к ним дополнительные линии, у вас получатся интересные предметы или сюжетные картинки. На выполнение этого задания отводится 10 минут. Постарайтесь придумать такую картинку или историю, которую никто другой не сможет придумать. Сделайте ее полной и интересной, добавляйте к ней новые идеи. Придумайте интересное название.

*Обсуждение результатов.*

## - Кто хочет рассказать, что у него получилось?

## - Испытывали ли трудности в процессе рисования, если да, то какие?

## - Можно ли использовать рисование для снятия эмоционального напряжения?

**Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.**

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения, способствующим полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма.

Опрос, результаты исследования, опыт работы позволяют выделить следующие естественные приемы регуляции организма:

* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
* наблюдение за пейзажем за окном;
* рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека 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.

К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Поэтому важно:

* разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса вы владеете;
* осознать их;
* перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному в целях управления своим состоянием;
* освоить способы саморегуляции, или самовоздействия.
* Все это и составляет суть саморегуляции.

Таким образом, саморегуляция может осуществляться с помощью четырех основных средств, используемых по отдельности или в различных сочетаниях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

* эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
* эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
* эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Вспомним известную **притчу** про двух лягушек.

Две лягушки забрались в погреб и попали в горшок со сметаной. Положение было безнадежным, и одна из лягушек не стала тратить силы, и пошла на дно. Другая же барахталась и вскоре ощутила что-то твердое: это она сама сбила из жидкой сметаны твердое масло. Оперлась она лапками на твердый масляный ком и выпрыгнула из горшка. Не падай духом. Из каждой ситуации можно найти выход если пытаться его найти.

**Эфирные масла обладают способностью гармонизировать психоэмоциональное состояние человека**.

**Вселяет оптимизм**: апельсин, мелисса, тысячелистник.

**Поднимает настроение**: герань, кориандр, лимонная трава, мандарин, мелисса, розовое дерево.

**Выводит из депрессии**: базилик, гвоздика, герань, жасмин, иссоп, лимон, мандарин, нероли, тимьян, шалфей.

**Возвращает интерес к жизни**: лимон, майоран, розмарин.

**Устраняет комплексы**: базилик, герань, мирра, можжевельник, ромашка.

**Комплекс неполноценности**: герань, ромашка.

**Помогает преодолеть робость**: чабрец.

**Помогает добиться успехов в познании, творчестве**: бергамот, лимон, сандал.

**Оживляет, гармонизирует энергетику семьи**: ваниль, ладан.

**Удачливость личности**: вербена, корица, майоран, мелисса, туя, лимонник.

**Обаяние личности**: горький апельсин, иссоп, нероли, роза, лимонник.

**Адаптация к новым условиям**: лимон.

**Помогает преодолеть трудности**: дудник, майоран, можжевельник, пачули, перец черный, ромашка, туя, фенхель.

**Развивает цельность натуры**: имбирь, можжевельник, мускатный орех.

**Освобождает от чувства вины**: сосна.

**Подавление страхов**: бессмертник, иланг-иланг, майоран, мирра, сандал, фенхель, шалфей.

**Устранение лени, апатии**: бергамот, гвоздика, иланг-иланг, имбирь, кориандр, лайм, можжевельник, мускат, нероли, сосна, шалфей, эстрагон.

**Умственное переутомление**: анис, амирис, корица, лаванда, лайм, мята, петрушка, перец душистый, тимьян, тмин.

**Снимает стресс и нервное напряжение**: бархатцы, бензоин, бергамот, иланг-иланг, кедр, мелисса, морковь, нероли, петрушка, роза.

**Бодрящий эффект**: береза, грейпфрут, жасмин, имбирь, кардамон, лайм, мирра, чайное дерево.

**Уверенность в себе**: жасмин, роза.

**Успокаивает, уравновешивает нервную систему**: лаванда, ладан, майоран, розовое дерево, сельдерей, фиалка.

**Снотворное, расслабляющее**: лавр благородный, липа, ромашка.

**Ясность ума**: бархатцы, бергамот, иссоп, лимон, майоран, можжевельник, морковь, пачули, эвкалипт.

**Наполняет энергией, воодушевляет**: жасмин, мускатный орех.

**Активизирует умственную деятельность**: розмарин.

**Снимает тревогу, беспокойство**: ромашка, сандал.

**Упадок сил**: сосна.

Очевидно, спектр полезных свойств очень широк. И этим успешно пользуются продвинутые фирмы. Специальные букеты запахов намеренно создаются в крупных супермаркетах для «возбуждения аппетита» покупателей, в офисах для стимулирования сговорчивости партнеров, на рабочих местах для увеличения работоспособности. Например, на предприятиях в Японии специально распыляют ароматы лимона и цветов.

Лимон, кстати, повышает умственную работоспособность на 10-20% и нейтрализует вредные излучения. Так что, если вы работаете за компьютером, аромат лимона вам просто необходим. А если предстоит экзамен или поход к дантисту, окружите себя ароматом жасмина или розы – это снимет стресс, придаст вам сил и уверенности.

Многие растительные запахи по своей химической структуре близки к веществам, которые вырабатывает и организм человека для включения различных эмоциональных механизмов. «Пульт управления» этими механизмами находится в лимбической системе, одной из самых эволюционно древних структур головного мозга, отвечающей за самые глубинные желания и сильные эмоции. Так почему бы этим не воспользоваться.

**«О ВКУСНОЙ ЖИЗНИ»**

Всем давно известно, что наша мозговая деятельность напрямую зависит от пищи, которую мы употребляем. Нам хотелось бы немного рассказать, что необходимо есть, чтобы…

***…сконцентрировать внимание***

**Креветки**  деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).

**Репчатый лук** помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

**Орехи** особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

***…достичь творческого озарения***

**Инжир** освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий.

**Тмин** может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

***...успешно грызть гранит науки***

**Капуста** снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы.

**Лимон** освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.

**Черника** способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

***…улучшить память***

**Морковь** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу.

**Ананас** — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

**Авакадо** — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение.

**Паприка** — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.

**Бананы** содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

**Клубника** очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

**Презентация «Рецепт удачного дня».**

**Рефлексия прошедшего занятия.**

Обратная связь: впечатления, приобретенный опыт и его актуальность, предложения…