Дата:

Количество участников:

**Семинар-практикум для педагогов:**

**«В гармонии с собой»**

**Цель:** способствовать профилактике эмоционального и профессионального выгорания педагогов.

**Задачи:**

* создание условий для снятия психоэмоционального и мышечного напряжения;
* содействие в сплочении педагогического коллектива;
* освоение педагогами техники саморегуляции эмоционального состояния, релаксации;
* накопление педагогами ресурсных состояний.

**План:**

* 1. Упражнение 1. Приветствие.
  2. Мини-лекция.
  3. Упражнение 2. «Я – профессионал».
  4. Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания
  5. Что делать, если вы заметили признаки выгорания?
  6. Упражнение 3. Массажный комплекс «Караван».
  7. Мифы тех, кто уже сгорел
  8. Упражнение 4. «Ловец блага»
  9. Приемы антистрессовой защиты:
  10. Притча «История-напутствие» Н.Пезешкяна
  11. Упражнение “ Чему Я научился”
  12. Акция «Аптечка для души».
  13. Список литературы.

**Ход занятия:**

Все слышали о людях,

у которых от беспокойства начинает болеть голова,

отсюда распространенные выражения типа

«Эта работа – сплошная головная боль!»

Э.Берн

(работа с эпиграфом)

**Упражнение 1. Приветствие.**

Участникам семинара-практикума предлагается поздороваться с группой и продолжить фразу: «Здравствуйте! Сегодня замечательный день, потому что…»

**Эмоциональное выгорание** – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

## Внешние и внутренние условия, профессионального «выгорания».

**Личностный фактор**. Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства (А.Панс, 1982). Если специалист чувствует значимость своей деятельности, то он достаточно неуязвим по отношению к эмоциональному выгоранию. Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, то синдром развивается быстрее. Его развитию способствуют также неудовлетворенность человека своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.

**Ролевой фактор**. Исследования показали, что на развитие «выгорания» существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность (Х.Кюйнарпуу), а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует объединение усилий, но при этом присутствует конкуренция (К.Кондо). А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника от развития синдрома эмоционального сгорания, несмотря на то, что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

**Организационный фактор.** На развитие «сгорания» влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (т.н. не четко определены  функциональные обязанности) либо работа не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается не раз подвергавшийся критике стиль руководства, при котором «шеф» не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность и тем самым лишает его чувства ответственности за свое дело и осознания значимости, важности выполняемой работы.

**Упражнение 2. «Я – профессионал».**

На доске висит лист бумаги зеленого цвета, которая напоминает лужайку. Педагоги получают бумажные цветки, на которых должны написать свои профессиональные качества на любую букву своего имени. После этого каждый зачитывает свои качества и цепляет цветок на доску.

***Психолог:*** «В каждом из вас есть свое богатство, в виде ваших профессиональных качеств, которые наверняка помогут вам справиться со всеми трудностями, решить все поставленные задачи и быть педагогом – Мастером».

### Рассмотрим качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

***В первую очередь*,** это следующие индивидуально-личностные особенности:

* хорошее здоровье;
* сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (к примеру, занятия спортом и поддержка здорового образа жизни);
* высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

***Во-вторых,*** выгорания избегают люди,

* имеющие, опыт успешного преодоления профессионального стресса;
* способные конструктивно меняться в напряженных условиях
* отличающиеся высокой подвижностью;
* открытостью;
* общительностью;
* самостоятельностью;
* стремлением опираться на собственные силы.

***В-третьих***, важной отличительной чертой этих людей являются:

* способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

## Профилактика и помощь при выгорании.

## Что делать, если вы заметили признаки выгорания?

## Полностью исключить в работе профессиональный стресс и профессиональное выгорание в современных условиях невозможно. Но вполне возможно существенно уменьшить их разрушительное влияние на здоровье работающих людей.

### Как избежать встречи с синдромом профессионального «выгорания»?

Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.

Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.

Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

**Упражнение 3. Массажный комплекс «Караван».**

Это комплекс для спины. Участникам необходимо встать в круг друг за другом и выполнять действия, которые зачитывает ведущий.

- Шел по пустыне караван (складываем пальцы обеих рук в кулаки и имитируем ими шаги вдоль спины).

- На одном верблюде ехал падишах АХ (сильно поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение глубоким вздохом «АХ»).

- На другом верблюде ехала красавица ОХ (легко поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение вздохом «ОХ»).

- А за ними бежала любимая собачка красавицы – ИХ-ИХ (имитируем двумя пальцами руки легкие и быстрые шаги, сопровождая их звуками «ИХ-ИХ»).

- Вдруг в пустыне подул ветер: сначала сверху вниз и снизу вверх, а затем слева направо и справа налево (гладим спину кистями рук в указанных направлениях).

- Ветер стал таким сильным (движения становятся быстрее и интенсивнее), что в глаза всадникам начал попадать песок (выполняем пальцами точечные нажимы на спину).

- И караван пошел быстрее, а потом и вовсе побежал: сначала падишах АХ (кулаками обеих рук имитируем быстрые шаги вдоль спины), потом красавица ОХ (выполняем те же движения, но легче), затем собачка красавицы ИХ-ИХ (имитируем двумя пальцами руки легкие и быстрые шаги).

- Иногда из-за сильного ветра путники сталкивались друг с другом (кулаками обеих рук имитируем столкновения).

- Ветер постепенно стих (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями слева направо и справа налево), но как, же все устали… (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями сверху вниз).

- Остановился караван, и начали путники жалеть друг друга (поглаживаем ладонями плечи, а затем сверху вниз спину).

- После отдыха все развеселились, стали шутить (щекочем) и улыбаться (улыбаемся).

### Существуют мифы тех, кто уже сгорел

Психологи считают: чтобы не стать жертвой синдрома, нужно, прежде всего, правильно относиться к себе, другим людям и своей работе. Чаще всего эмоционально сгорают люди, испытывающие четыре распространенных мифа

Проверьте: не ваша ли это позиция?

**Миф первый: "Жить надо для людей".**

Основная идея этого мифа - "человек должен жертвовать собой ради других". У таких людей отказ от собственных интересов сочетается с отрицанием самой возможности быть слабым, просить о помощи. Они запрещают себе обычные чувства: у них не может быть просто любви и просто работы - лишь великая страсть и великие достижения. От такого напряжения немудрено перегореть.

Носители этого мифа в глубине души считают себя лучше всех и никому не доверяют. Их душа стонет от нехватки нежности, заботы, любви, но признаться в этом - выше их сил.

*Советы для "светочей":*

Помните: вы не монумент, а живой человек, а значит, имеете право позаботиться о себе. Начните с того, что разделите время для работы и для личной жизни и больше никогда не путайте их.

На работе четко распределите, за что отвечаете вы, а за что - коллеги. Гордитесь тем, как здорово вы выполняете свой круг обязанностей, пусть и небольшой.

Больше всего вы нуждаетесь в поддержке близких. Впустите в свою жизнь несколько "доверенных людей", которые не связаны с вами рабочими отношениями. Скажите себе: с этими людьми я буду делиться чувствами, шутить, а если нужно, попрошу их помощи.

**Миф второй: "Если не я, то кто же?"**

Такой человек чувствует себя в своей тарелке, лишь, когда кого-то спасает. Одни делают это профессионально, выбирая специальность педагога, медсестры, социального работника. Другие спасают "на общественных началах": у них обязательно есть куча знакомых-неудачников - друг с проблемами, несчастная подруга, муж-алкоголик... Подобные люди способны довести окружающих до белого каления своей заботой и советами по любому поводу. Но если заглянуть поглубже, окажется, что "спасение утопающих" для них - единственно доступный способ почувствовать себя нужным и обрести некоторую власть над другими.

*Советы для "спасателей":*

Уясните раз и навсегда: если вы живете только жизнью других, то рискуете никогда не прожить свою собственную.

Если вы "профессиональный спасатель", возьмите за правило давать советы и опекать людей только на работе.

Лучший способ позаботиться о человеке - помочь ему понять, что он может решать проблемы самостоятельно. Попробуйте действовать именно так, а не взваливайте на себя груз чужих забот.

Каждый раз, когда вам хочется кого-нибудь спасти, задавайте себе два вопроса: "Так ли уж ему это нужно?" и "Может, он справится сам?".

**Миф третий: "Я должен быть для всех хорошим".**

Про таких людей говорят: "Хочет быть червонцем". Они мягки и податливы, подстраиваются к каждому вплоть до полного растворения в других. Для них трудно, почти невозможно отказать кому-нибудь в просьбе, сказать "нет": ведь люди могут обидеться! Окружающие этим с упоением пользуются, и постепенно под улыбкой "червонца" разгораются обида и гнев, выжигающие человека изнутри.

Воплощение этого мифа - герой фильма "Осенний марафон". Он боится обидеть старую знакомую и редактирует ее бездарный текст, когда "горит" собственный перевод; боится обидеть и жену, и любовницу... Итог - все горит синим пламенем.

*Советы для "червонцев":*

Есть замечательный афоризм: "Успокойся: ты не можешь быть лицом ко всем, кому-то достаются и другие стороны!" Крупными буквами напишите его на листе и повесьте на той стене, куда чаще всего обращается ваш взгляд.

Хорошо изучите не только свои обязанности, но и права. Помните: у вас есть право быть собой и действовать в своих интересах, право говорить и быть услышанным и еще множество других прав.

Научитесь говорить "нет!", не испытывая при этом ни раздражения, ни вины.

Не бойтесь, что на вас обидятся: обижается тот, кому выгодно, - таким образом, человек манипулирует вами.

**Миф четвертый: "Работа превыше всего!"**

Приверженцы этого мифа строят жизнь по известной песне: "Все выше, и выше, и выше...". Завершив одно дело, не дают себе возможности остановиться, оглянуться, порадоваться, а без передышки отыскивают и штурмуют еще более высокую гору. Дело осложняется тем, что трудоголики очень серьезно относятся к работе и убеждены, что лучше никто ее не сделает. Особая примета: подолгу задерживаются на работе и боятся уйти в отпуск, если же уходят, то не знают, чем заняться.

*Советы для трудоголиков:*

Помните: "Бессердечье к себе – это тоже увечье". Вы имеете право на свободное время!

Уходя с работы, не только гасите свет, но и оставляйте на рабочем месте  все деловые бумаги и мысли.

Придя домой, сразу примите душ и переоденьтесь. Так вы психологически разграничите две разные сферы жизни: работу и отдых.

Найдите себе увлечение и жестко забейте время на него в органайзер. Например: "Суббота, 19.00 - театр (или фитнес-клуб, или пешая прогулка)". Строго контролируйте выполнение.

**Упражнение 4. «Ловец блага»**

(звучит тихая инструментальная музыка)

**Инструкция.**

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.

2. Вы опоздали на автобус.

3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

**Комментарии для ведущего.**

Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага».

## Приемы антистрессовой защиты:



**1. Отвлекайтесь:**

•Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.

•Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.

•Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.

•Обращайте внимание на мельчайшие детали.

•Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

**2. Снижайте значимость событий:**

• Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.

• Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:

•"не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.;

•"нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";

•кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

**3. Действуйте:**

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

•наведите порядок дома или на рабочем месте;

•устройте прогулку или быструю ходьбу;

•пробегитесь;

•побейте мяч или подушку и т. п.

**4. Творите:**

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

•рисуйте;

•танцуйте;

•пойте;

•лепите;

•шейте;

•конструируйте и т. п.

**5. Выражайте эмоции:**

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического),

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

•изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;

•мните, рвите бумагу;

•кидайте предметы в мишень на стене;

•попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;

•поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").

Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах.

**Притча. Например «История-напутствие» из книги Носсрата Пезешкяна «Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия», стр.109-111.**

***История-напутствие***

В одной персидской истории рассказывается о путнике, который с великим трудом брел, казалось, по бесконечной дороге. Он весь был обвешан всякими предметами. Тяжелый мешок с песком висел у него за спиной, туловище обвивал толстый бурдюк с водой, а в руках он нес по камню. Вокруг шеи на старой истрепанной веревке болтался старый мельничный жернов. Ржавые цепи, за которые он волок по пыльной дороге тяжелые гири, обвивались вокруг его ног. На голове, балансируя, он удерживал наполовину гнилую тыкву. Со стонами он продвигался шаг за шагом вперед, звеня цепями, оплакивая свою горькую судьбу и жалуясь на мучительную усталость.

В палящую полуденную жару ему повстречался крестьянин. «О, усталый путник, зачем ты нагрузил себя этими обломками скал?» — спросил он. «Действительно, глупо, — ответил путник, — но я до сих пор их не замечал». Сказав это, он далеко отшвырнул камни и сразу почувствовал облегчение. Вскоре ему повстречался другой крестьянин: «Скажи, усталый путник, зачем ты мучаешься с гнилой тыквой на голове и тащишь за собой на цепи такие тяжелые железные гири?» — поинтересовался он. «Я очень рад, что ты обратил на это мое внимание. Я и не знал, что утруждаю себя этим». Сбросив с себя цепи, он швырнул тыкву в придорожную канаву так, что она развалилась на части. И вновь почувствовал облегчение. Но чем дальше он шел, тем сильнее страдал. Крестьянин, возвращавшийся с поля, с удивлением посмотрел на путника: «О, усталый путник, почему ты несешь за спиной песок в мешке, когда, посмотри, там вдали так много песка. И зачем тебе такой большой бурдюк с водой — можно подумать, что ты задумал пройти всю пустыню Кавир. А ведь рядом с тобой течет чистая река, которая и дальше будет сопровождать тебя в пути!» — «Спасибо, добрый человек, только теперь я заметил, что тащу с собой в пути». С этими словами путник открыл бурдюк, и тухлая вода вылилась на песок. Задумавшись, он стоял и смотрел на заходящее солнце. Последние солнечные лучи послали ему просветление: он вдруг увидел тяжелый мельничный жернов у себя на шее и понял, что из-за него шел сгорбившись. Путник отвязал жернов и швырнул в реку так далеко, как только смог. Свободный от обременявших его тяжестей он продолжал свой путь в вечерней прохладе, надеясь найти постоялый двор.

Теперь многие свои переживания и привычки воспринимает как ненужный груз, балласт. «Мои воспитатели всегда советовали мне: «Будь бережливым!» Их совет преследует меня и по сей день. Как только появляется желание быть бережливым, я делаю столько всего ненужного, что это в конце концов обходится мне гораздо дороже.

**Упражнение “ Чему Я научился”**

Педагогам предлагается передавая друг другу мягкий мячик, продолжить любые на выбор неоконченные предложения:

Сегодня я научился…

Сегодня я узнал, что…

Сегодня я был удивлен тем, что…

Сегодня мне понравилось…

Сегодня я был разочарован…

Сегодня самым важным для меня было…

**Акция «Аптечка для души».**(Авторская разработка совместно с А.А. Фазлетдиновой)   
Цели акции:   
- создание положительного эмоционального фона в детском саду.   
Формы и методы проведения:   
- стенд в виде домика с окошками – кармашками и вывеской «Аптечка для души».   
Подготовительная работа:   
- изготовление эскиза для стенда;   
- подготовка листовочек с позитивными высказываниями, установками, пословицами, поговорками, крылатыми фразами, которые вкладываются в кармашки «Аптечки». Например:   
*Улыбнись и весь мир улыбнется тебе.   
Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего её заслуживает.   
Кто не может взять лаской, тот не возьмет и строгостью.   
Лучшее, что отец может сделать для своих детей – это любить их мать.   
Надежда подобна ночному небу: нет такого уголка, где бы глаз, упорно ищущий, не отыскал, в конце концов, какую-нибудь звезду.   
Все золото мира не имеет никакой ценности; вечны лишь те милосердные деяния, которые мы способны сотворить ради своих ближних.   
Люди одиноки. Потому что вместо того, чтобы строить мосты между собой, люди возводят стены.   
Если бы мы хорошо видели и чувствовали человеческую жизнь, мы бы слышали, как растет трава и как бьется сердце белки.   
Добрые слова оставляют в душах людей прекрасный след, они смягчают, утешают и исцеляют сердце того, кто их слышит.   
Тот, кто ищет цветы, найдет цветы; тот, кто ищет сорняки, найдет сорняки.   
Птица счастья садится только на раскрытую ладонь.   
Святая наука – расслушивать друг друга.   
Самый счастливый человек тот, кто дарит счастье наибольшему числу людей.  
Люди похожи на оконные стекла. Они сверкают и сияют, когда светит солнце. Но, когда воцаряется тьма, их истинная красота открывается лишь благодаря свету, идущему изнутри.*Комментарии:   
«Аптечку для души» можно использовать как самостоятельно, так и как вступительную часть перед семинаром, тренингом, групповой консультацией, круглым столом. Можно также повесить плакат в фойе детского сада, чтобы родители и педагоги, приходящие утром в детский сад получили заряд бодрости и хорошего настроения.   
Необходимо заготовить побольше листовочек с позитивными установками и постоянно заполнять опустевшие кармашки.

**Список литературы:**

1. Профессиональное выгорание, или как сохранить здоровье и не “сгореть” на работе. Н.Г. Осухова – Педагогический университет “Первое сентября”, 2011.

2. Психологическая поддержка в условиях модернизации образования (компакт-диск) – Издательство “Учитель”, 2013.

3. Психологический комфорт в школе: как его достичь: акции, тренинги, семинары / авт.-сост. Е.П. Картушина, Т.В. Романенко. – Волгоград: Учитель, 2009.

4. Интернет-ресурс www.pandia.ru

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.

2. Вы опоздали на автобус.

3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

4. Вы пришли на работу в новом платье и увидели на коллеги такое же.

5. Вы лишились работы.

6. По дороге на работу Вас обрызгала машина.

7. Вам не хватило денег на билет в кино.

8. Вы пришли в магазин и обнаружили, что потеряли кошелек.

9. За 1 день до утренника Вы заболели.

10. Вы забыли, что сегодня у Вас открытое занятие.

11.

12.

13.

14.

15.

**Обратная связь:**

Сегодня я научился………………………………………………………………………………

Сегодня я узнал, что………………………………………………………………………………

Сегодня я был удивлен тем, что…………………………………………………………………

Сегодня мне понравилось……………………………………………………………………..

Сегодня я был разочарован……………………………………………………………………

Сегодня самым важным для меня было………………………………………………………

**Обратная связь:**

Сегодня я научился………………………………………………………………………………

Сегодня я узнал, что………………………………………………………………………………

Сегодня я был удивлен тем, что…………………………………………………………………

Сегодня мне понравилось……………………………………………………………………..

Сегодня я был разочарован……………………………………………………………………

Сегодня самым важным для меня было………………………………………………………

**Обратная связь:**

Сегодня я научился………………………………………………………………………………

Сегодня я узнал, что………………………………………………………………………………

Сегодня я был удивлен тем, что…………………………………………………………………

Сегодня мне понравилось……………………………………………………………………..

Сегодня я был разочарован……………………………………………………………………

Сегодня самым важным для меня было………………………………………………………

**Обратная связь:**

Сегодня я научился………………………………………………………………………………

Сегодня я узнал, что………………………………………………………………………………

Сегодня я был удивлен тем, что…………………………………………………………………

Сегодня мне понравилось……………………………………………………………………..

Сегодня я был разочарован……………………………………………………………………

Сегодня самым важным для меня было………………………………………………………

**Обратная связь:**

Сегодня я научился………………………………………………………………………………

Сегодня я узнал, что………………………………………………………………………………

Сегодня я был удивлен тем, что…………………………………………………………………

Сегодня мне понравилось……………………………………………………………………..

Сегодня я был разочарован……………………………………………………………………

Сегодня самым важным для меня было………………………………………………………