Лукина Светлана Сергеевна, педагог-психолог МБДОУ «Детский сад №33», г. Мурома, Владимирской области

**Занятие-практикум для педагогов детского сада на тему: «Психологическая профилактика эмоционального и профессионального выгорания».**

***Цель занятия***: снятие эмоционального и мышечного напряжения, формирование навыков регуляции педагогов, психоэмоциональных состояний, профилактика эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

***Ход занятия***

Редкая профессия сравнится с работой педагога по тем эмоциональным нагрузкам, которые ежедневно, ежесекундно испытывает ее носитель. Проведены исследования, что через 20 лет работы у большинства педагогов наступает «эмоциональное сгорание», а к 40 годам работы «эмоционально сгорают» все педагоги, что проявляется в их несдержанности, неуверенности и тревожности.

Педагог, из года в год работающий в таких условиях, с высокой долей вероятности подвергается опасности, называемой «синдромом эмоционального выгорания», приводящей к профессиональной деформации личности. Одной из главных причин эмоционального срыва является тревожность, которая может выступать в двух проявлениях: как ситуативная (в данный момент неблагоприятная ситуация) и как черта личности. Многократно повторяющиеся неблагоприятные ситуации могут способствовать тому, что у человека развивается личностная тревожность.

Нет такого человека, который никогда бы не испытывал тревоги… Волноваться естественно. В человеке заложен особый биологический механизм, который помогает справляться с эмоциональной перегрузкой. Тревога означает, что наш организм готов сразиться с возникшими трудностями и принять вызов судьбы.

Хочу познакомить вас с экспресс-приемами снятия эмоционального напряжения.

1. Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: оно спокойное, ровное. Дышим по схеме: 4+4+4: четыре секунды на вдох, четыре на задержку дыхания, четыре на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие.
2. «Растяжка». Чувство тревоги «живет» на шее ниже затылка. Научимся его снимать. Руки сложить за спиной «замком». Потянуть их, напрягая спину. Расслабить мышцы. Расцепить руки.
3. «Потягивание». Универсальное упражнение. Сложите руки «замком» перед собой и хорошенько потянитесь. Бодрость духа обеспечена. Улыбнитесь. Улыбка передает нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат – чувство радости или расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержать улыбку 10-15 секунд. А если вы не уверены в себе, то постоянно делайте вид уверенного человека. Если вы горбитесь – выпрямитесь, контролируйте свой голос, чтобы он не дрожал. Вы можете говорить себе: «Я должен быть уверенным в себе. Я буду выглядеть уверенным в себе человеком».
4. Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является ***сознание*** человека. Главное – это установка человека ни то, что жизнь прекрасна и удивительна, что мы обладаем ***мозгом,*** чтобы мыслить, мечтать, совершенствоваться; ***глазами*** – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица; ***слухом*** – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствия от того, что на каждом шагу дарит нам жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное – это установка на радость.

Хочу предложить вам 2 популярных теста:

**Тест 1. Написанное в небесах**

Иногда, когда мы смотрим в небо, полное звезд, мы вполне можем потеряться в бесконечной глубине Космоса. Мы можем осознавать, насколько удалены эти звезды от Земли, но все равно, когда смотрим на их мерцание, в темноте они кажутся дружественными посланниками, дарующими нам сны. Какой покой чувствуешь, когда с наступлением ночи сидишь и смотришь на звезды и впитываешь в себя их далекую силу!

Для этого теста вам понадобится бумага и карандаш.

1. Сначала нарисуйте три звезды разных размеров.
2. Затем пририсуйте одной из своих звезд (только одной) хвост кометы.

**Ключ**

Звезды – блестящий образ силы, превращающий желания и мечты в реальность, и одновременно символ удаленности и недостижимости. Они определяют наше настоящее и подсказывают будущее. Ваш рисунок проливает свет на вашу трудовую жизнь вообще и на состояние вашей карьеры в частности.

1. Самая большая из нарисованных вами звезд представляет собой работу, которая у вас есть сейчас, ее возможности и ее неприятные стороны. Если она ненамного больше остальных – вы не удовлетворены или, по крайней мере, не заинтересованы в своей карьере, хотите найти работу получше и не торопитесь с выбором. Будьте готовы к неожиданному звонку от охотника за головами, подбирающего высококвалифицированные кадры. С другой стороны, если звезда намного больше – вы глубоко погружены в свое настоящее занятие и полностью привержены своему пути. Не станьте трудоголиком.
2. Комета – это предвестник несчастий и катаклизмов. Звезда, которой вы пририсовали хвост, представляет собой неприятности, виднеющиеся на горизонте. Если хвост у самой маленькой звезды, то вам повезло – на тот раз небеса простили вас. А если хвост у самой большой звезды, вам самое время писать новое резюме.

**Тест 2. О плохой погоде и нестиранных носках**

Представьте себе, что вы перенеслись назад – во времена, когда все стирали руками и вывешивали белье сушиться во двор. Представьте, что у вас скопилось много грязного белья и вам необходимо заняться стиркой прямо сейчас. Однако, посмотрев на небо, вы видите большую черную тучу, предвещающую дождь. Какие мысли проносятся в вашей голове?

1. «О нет, это вероятно, шутка! Это значит, я должен ждать до завтра? Что же мне делать?
2. «Подождем немного и посмотрим, может, погода прояснится».
3. «Ну хорошо, в конце концов, мне не придется сегодня стирать».
4. «Я займусь этой чертовой стиркой независимо от того, будет дождь или нет».

**Ключ**

1. «*О нет, это вероятно, шутка! Это значит, я должен ждать до завтра? Что же мне делать?»*

Уровень стресса: 80. Вы позволяете всяким мелочам портить вам жизнь, и теперь стресс накопился до такой степени, что даже малейшее раздражение может испортить вам настроение на весь день. Самое время сделать перерыв и расслабиться, прежде чем это серьезно повлияет на ваше здоровье.

1. *«Подождем немного и посмотрим, может, погода прояснится».*

Уровень стресса: 50. Вы не поддаетесь стрессу, вам удается сохранять позитивное видение, даже когда все идет не так, как было запланировано. Продолжайте работать над теми проблемами, которые вы можете решить по мере их возникновения, и все будет в порядке. Помните: не всякий стресс плох. Пусть стресс будет в вашей жизни побуждающим фактором.

1. *«Ну хорошо, в конце концов, мне не придется сегодня стирать».*

Уровень стресса: 0. Вы не позволяете маленьким проблемам беспокоить вас и не видите смысла волноваться. Ваша философия очень проста: вы не можете остановить дождь тем, что будете беспокоиться о нем.

1. *«Я займусь этой чертовой стиркой независимо от того, будет дождь или нет».*

Уровень стресса 100. Вы чувствуете такое огромный стресс в своей жизни, что игнорируете реальность и пытаетесь достичь невозможного. И, когда вы терпите неудачи, все заканчивается тем, что проблем и стресса становится больше, чем прежде. Если бы вы только перестали торопиться, расслабились и обдумали все, то увидели бы, как много ваших усилий уходит в пустоту. Сбавьте обороты и легче относитесь к происходящему. Вы не умрете, если наденете ту же самую пару носков еще раз или купите новые.

Хочу предложить вам упражнение на снятие психоэмоционального напряжения **«Вокализация на выдохе»**

Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие. При произнесении звука «И» вибрируют голосовые связки, гортань и уши, возникают колебания в голове, из тела выводятся вредные вибрации, улучшается слух. Звуки «А», «О» заставляют вибрировать грудь и приводят в действие всю звуковую гамму в организме, дают команду всем его клеточкам настроиться на работу. Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности. Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе. Звук «Е» - чистильщик нашего организма, он создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения. Звуки «РЭ» помогают снять стрессы, страхи, заикания. Звуки «ТЭ» очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Комплексы звуковой гимнастики: энергичное произнесение звуков «П-Б» (укрепление мышц губ), «Т – Д» (укрепление мышц языка), «К – Г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «Т-У-Г-Д-И-К» (укрепление мышц языка и полости гортани). Особенностью методики является дыхание: вдох через нос – пауза, активный выдох через рот – пауза. Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше, чем вдоха.

Вечером, после трудового дня попробуйте выполнить упражнение на визуализацию. Визуализация – это процесс создания образов в воображении. Упражнение называется **«Земляничная поляна».**

Инструкция: «Сядьте удобно, положите руки на колени, прислонитесь спиной к спинке стула. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредоточиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Почувствуйте полное расслабление. Представьте, что вы мысленно перенеслись на земляничную поляну так, как если бы она была перед вами. Земляника созрела, она вокруг, она везде. Побудьте на этой земляничной поляне. Попробуйте земляники. Делайте на поляне то, что вы хотите делать. Или ничего не делайте, просто побудьте там».

На прощание давайте поиграем в игру **«Невербальный подарок».** Задача каждого педагога – невербально (т.е. без слов, только при помощи мимики и жестов) показать своим коллегам, какой подарок он им дарит. Подарком может быть как что-то конкретное – сорванные цветы, мороженое, телевизор, так и что-то абстрактное – закаты и рассветы, звезды с неба, большое человеческое счастье. Дарящий должен максимально подробно, хотя и без слов, описать свой подарок, тяжелый он или легкий, большой или маленький, какой он формы, как упакован.

Рефлексия. Что понравилось на занятии? Что нового узнали?

**Литература:**

1. Вагин И.О. Лучшие психотехники успеха. – СПб.: Питер, 2009.
2. Вачков И.В. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъективного подхода к групповой работе. - СПб.: Речь, 2004
3. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/авт—сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009.
4. Фопель, К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2002.