Мастер-класс по профилактике эмоционального выгорания педагогов

Подготовила: Березикова.М.В

2021

**Цель:** Сохранение психического здоровья **педагогов** в образовательной среде.

**Задачи:**

1. Создание условий, способствующих **профилактике синдрома профессионального***«****выгорания****»*.

2. Снятие **эмоционального** напряжения посредством проведения игротерапии и освоением способов саморегуляции **эмоционального состояния**.

3. Развитие групповой сплочённости, повышение самооценки **педагогов**.

Ход:

**Педагог** : Здравствуйте, уважаемые коллеги! Наша сегодняшняя встреча посвящена теме *«****Профилактика синдрома эмоционального выгорания****»*, но перед тем как мы начнём, проведём небольшую разминку.

Игра *«Трамвайчик»*.

Представьте, что мы с вами на воображаемом трамвайчике. И вот наш трамвайчик начал своё движение.

Все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: *«А я еду»*. Следующий участник, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: *«А я тоже»*. Третий участник говорит: *«А я зайцем»*, а четвё ртый заявляет: *«А я с…»* *(называет имя любого участника)*. Тот, чьё имя назвали, торопится сесть на пустой стул, и всё по аналогии повторяется сначала.

**Педагог** : Замечательно. Переходим к нашей теме.

Общеизвестно, что **профессия педагога** – одна из наиболее энергоёмких. Для её реализации требуются огромные интеллектуальные, **эмоциональные** и психические затраты. Увеличивается не только трудовая нагрузка, вместе с ней растёт и нервно-психическое напряжение личности, возникает переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх не найти поддержки, страх оказаться **непрофессионалом**, страх перед контролем.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к **эмоциональному истощению педагогов**, известному как *«синдром****эмоционального выгорания****»*. **Эмоциональное выгорание это синдром**, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению **эмоциональных**, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Причины **эмоционального выгорания** :

Особая ответственность **педагога** за выполнение своих **профессиональных функций**.

Отсутствие близких, доверительных отношений и поддержки.

Загруженность рабочего дня.

Пессимистический взгляд на себя и окружающий мир.

Высокие **эмоциональные** и интеллектуальные нагрузки.

Недостаточно времени для отдыха и общения.

Принятие на себя слишком большого количества обязанностей, и недостаток помощи от других.

Недостаток сна.

Существует китайская пословица: «Расскажи мне, и я забуду, покажи мне, и я запомню, дай мне действовать самому и я пойму».

Вот и мы с вами *«именно сегодня»* в ходе практической деятельности попробуем оптимистически посмотреть на себя и окружающий мир.

Упражнение *«Поза Наполеона»*.

**Педагог** : Коллеги, сейчас по моей команде: *«Раз, два, три»* вам необходимо всем одновременно показать одно из трёх предложенных мною движений *(какое понравится)*.

Показ движений

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперёд с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего каждый участник показывает одно из 3-х движений. Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Комментарий:

Это упражнение показывает не только то, насколько вы готовы к работе, но и может быть поводом для размышления в рамках нашей темы. Если большинство показали ладони, значит, вы готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

Упражнение *«Хвалю себя за то, что…»*

**Педагог** : Уважаемые **педагоги**. Сейчас мы будем хвалить себя. Необходимо продолжить фразу: *«Я хвалю себя за то, что…»*

*(****педагоги продолжают фразу****.)*

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: *«Молодец!»*, *«Умница!»*, *«Здорово получилось!»*, *«Я отлично справилась!»*, *«Как я люблю себя!»*.

Вы похвалили себя, а я похвалю вас. МОЛОДЦЫ!

**Педагог** : Каждый человек важен не только сам по себе, но и в команде. Сейчас мы вам это докажем. Отгадайте загадку:

С неких пор у нас живёт,

В огороде тихоход.

Удивительной раскраски,

У него есть рот и глазки.

Если очень повезёт,

Скоро бабочкой вспорхнёт.

*(Гусеница)*

Игра *«Гусеница»*.

**Педагоги** встают цепочкой друг за другом. Между спиной и животом каждой пары мяч. Задача *«гусеницы»* - преодолеть все заранее приготовленные препятствия, не уронив мячи.

Я большая и цветная,

Гусеница озорная.

Мне на месте не сидится,

Буду с вами веселиться.

**Педагог** : «Наша гусеница начала свое движение медленно, не спеша двигается гусеница и тут на ее пути встречаются несколько маленьких луж (ориентиры, которые нужно перепрыгнуть, и стала гусеница прыгать, да так чтобы не замочить свои красивые ножки. Лужи остались позади, а дорога длинная, идти еще долго и решила гусеница бежать (обегать конусы, которые расположены близко друг к другу, побежала все быстрее и быстрее… устала, остановилась, присела отдохнуть, встала, вновь пошла, и тут на пути новое препятствие – бревно, испугалась гусеница и попятилась назад. Пятилась, пятилась, но… решила не отступать и смело пошла вперед на *«бревно»* *(натянутая скакалка)* да так ловко, что бревно позади осталось. Гусеница снова пошла вперед, всем улыбается, машет рукой. левой, правой, всем шлет воздушные поцелуи. Остановилась гусеница.

**Педагог** : Какая замечательная гусеница. Как приятно на вас смотреть, как близко вы находитесь друг к другу. И если убрать хотя бы одного из вас – вся гусеничная композиция нарушится. Ведь каждый из вас – частичка коллектива, и каждому из вас в нём есть достойное место и своё признание.

Упражнение *«Талисман»*.

**Педагог** : я знаю, что в трудной ситуации поддержку нам могут оказать самые неожиданные вещи. Сейчас я предлагаю вам проявить всё своё творчество и изготовить друг для друга талисманы, которые помогут бороться с жизненными неурядицами. Каждый участник создаст для своего коллеги антистрессовый талисман, который может быть каким угодно.

Подумайте, с какими словами вы передадите своё творение коллеге.

*(Участники обмениваются талисманами)*

Пусть талисман, который вы получили в подарок, приносит вам удачу, везение и счастье.

**Педагог** : Сейчас я возьму стеклянную банку и наполню её камнями. Скажите, пожалуйста: *«Полна ли банка?»*

*(Ответили да, полна)*.

Сейчас я возьму горох и высыплю его в эту же банку.

*(горох занял свободное место между камнями)*.

А теперь полна банка?

*(ответили да, полна)*

Тогда я возьму коробку, наполненную песком и высыплю его в эту же банку.

(Естественно песок занял полностью существующее свободное место и всё закрыл).

А теперь полна банка?

*(Ответили да, полна, на этот раз однозначно.)*

(Тогда я из-под стола достала кружку с водой и вылила её в банку до последней капли, размачивая песок).

**Педагог** : Банка – это ваша жизнь. Камни – это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, свои дети – всё то, что необходимо, чтобы ваша жизнь всё-таки оставалась полной даже в случае, если всё остальное потеряется.

Горох – это вещи, которые лично для вас стали важными: работа, дом, автомобиль.

Песок – это всё остальное, мелочи.

Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться горох и камни. И так же, в вашей жизни, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не остаётся места для важнейших вещей.

Занимайтесь тем, что вам приносит счастье: играйте с вашими детьми, уделяйте время супругам, встречайтесь с друзьями. Всегда будет ещё время, чтобы поработать, заняться уборкой дома, что-то починить, вымыть посуду. Занимайтесь прежде всего камнями, то есть самыми важными вещами в жизни; определите ваши приоритеты, остальное – это только песок.

Вы спросите, какое значение имеет вода? Я это сделала просто, чтобы доказать вам, что, как бы ни была ваша жизнь занята, всегда есть немного места для праздного безделья.

Упражнение *«До встречи…»*

**Педагог** : Коллеги, я попрошу вас встать в круг. У меня в руках горящая свеча. Давайте передавать ее друг другу. Тот, у кого в руках окажется свеча, может сказать всем нам о том, что принесло ему наше занятие, что он узнал нового.

Как пример: Я хочу, чтобы в ваших руках всё всегда спорилось, горело и получалось как надо.

Далее участники по кругу дают обратную связь. Что нового они узнали, что понравилось, что не понравилось, свои впечатления и т. д.

**Педагог** : Большое спасибо за ваши высказывания. И в заключении я хотела бы сказать вам: *«Берегите себя для себя! И спасибо вам за внимание!»*

[+❤ В Мои закладки](javascript:void(0);)