Наталья ЛОЖЕЧНИК,

*педагог – психолог*

*высшей квалификационной категории,*

*ГУО «Детский сад №2 г.п. Кореличи»*

**ФОРМУЛА ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ**

**Интерактивное занятие с элементами тренинга**

**для педагогических работников**

**Цель:**снятие эмоционального напряжения, содействие развитию самосознания, сохранению и укреплению психологического здоровья педагогических работников.

**Задачи:** формировать представление о профессиональном выгорании, симптомах и факторах, способствующих его появлению, содействовать оценке собственного уровня профессионального выгорания, познакомить с ресурсами по противодействию профессиональному выгоранию, способствовать развитию позитивного восприятия окружающей действительности.

**Материалы и оборудование**: проектор, ноутбук, презентация с медитацией, изображение дерева на ватмане, магнитная доска, листочки двух цветов к упражнению «Плюс-минус», листы А 4, листы А5 (двух цветов) по количеству участников, цветные карандаши.

**Время проведения:**  40-45 минут

**Ход мероприятия**

*Участники занимают места за столами, объединёнными в общий круг.*

**Педагог-психолог (П.).** Добрый день, уважаемые коллеги!Сегодня мы пригласили Вас на занятие «Формула хорошего настроения» для того чтобы помочь восстановить силы, активизировать внутренние ресурсы, помочь вам ещё больше сблизиться друг с другом, расслабиться и отдохнуть.

*Педагог – психолог зачитывает стихотворение И. Губермана «Бывает – проснешься, как птица»*

**П.**Профессия педагога требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных контактов с детьми, родителями, педагогами мы испытываем большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении.

Синдром профессионального выгорания – профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми. Конечной стадией профессионального выгорания является профнепригодность.

Все педагоги без исключения подвержены профессиональному выгоранию. Профессиональное выгорание – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе.

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие признаки:в области чувства – усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок. В области мысли – о несправедливости действий в отношении себя, недостаточной оценки окружающими собственных трудовых усилий. В области действия – стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

**Упражнение «Образ выгоревшего педагога»**

**Цель:** активизация мыслительной деятельности, «включение» в проблему профессионального выгорания педагога.

*Участники занятия делятся на 2 группы.*

**П.** Вам необходимо создать образ выгоревшего педагога, нарисовать его и придумать ему название. Это может быть человек, либо предмет, символизирующий эмоциональное выгорание.

*Каждая группа презентует свою работу.*

**П.** Виной профессионального или эмоционального выгорания является стресс, накопившаяся усталость.

Стресс – это реакция нашего организма на внешнее физическое и эмоциональное раздражение. Люди по-разному переносят стресс. Одни – быстро преодолевают «фазу тревоги» и сразу «берут себя в руки». Это спокойные, уравновешенные люди не склонные принимать быстрые, опрометчивые решения. Другие – быстро «сдаются». Это люди нетерпеливые, несдержанные, их движения быстрые и резкие.

**Тест «Скрытый стресс»**

**Цель:** определение уровня стресса.

**П.** Вам предлагается 8 ситуаций. Отметьте, какие из них Вас больше всего нервируют.

**Вопросы.**

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.
2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.
3. Вы ведёте автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.
4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.
5. Если кто-то без причин повышает голос.
6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.
7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.
8. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

***Результат:*** если Вы отметили 5 и более ситуаций, это означает, что повседневные неприятности больно бьют по вашим нервам. Постарайтесь избегать подобных ситуаций или меньше обращайте на них внимание.

**П.** Сейчас много говорят о компетентности и профессионализме педагога, об индивидуальном стиле работы, об эмпатии педагога, о том, что он должен быть оптимистом.

Профессия педагога требует ежедневного, ежечасного расходования невероятного количества душевных сил и энергии. А умение владеть собой, держать себя в руках – очень важные показатели деятельности педагога, от которых зависят и его профессиональные успехи, и психологическое здоровье.

**Упражнение «Шарик»**

**Цель:**помочь педагогическим работникам осознать, как можно контролировать эмоции.

**П.** Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался. Представьте себе, что шарик - это ваше тело, а воздух внутри шарика - это ваши эмоции. Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? *(Он улетит.)*

Отпустите шарик и проследите за ним.

*(Участники отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону.)*

Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и с человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить.

Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями». *(Участники выполняют задание)*

Что теперь происходит с шариком? *(Он сдувается)*

А что происходит с эмоциями внутри шарика? Можно ими управлять? *(Они выходит из него и ими можно управлять)*

Так и человек должен учиться контролировать свои эмоции для того чтобы не навредить окружающим людям и себе, или не лопнуть, как шарик…

**П.** Педагоги часто находятся в нервно-психическом напряжении, что повышает тревожность, утомляемость, снижает самооценку и приводит к стрессу. Как вы думаете, какие факторы способствуют возникновению этих явлений? Предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка, отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и руководства, недостаток вознаграждения за работу, невозможность влиять на принятие важных решений, необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным, работа с тяжелыми людьми (агрессивными, с психопатоподобным поведением), отсутствие каких-либо интересов вне работы, переживание несправедливости.

Начало “выгорания” лежит в сильном и продолжительном стрессе на работе. В этом случае, если внешние и внутренние требования к человеку превышают его собственные ресурсы, происходит нарушение равновесия его психофизического состояния. Сохраняющийся или усиливающийся дисбаланс приводит к полному истощению имеющихся эмоционально-энергетических и личностных ресурсов и “выгоранию” работающего человека.

Едва ли ни первой причиной, способствующей выгоранию, служит перегрузка. Однако нередко перегрузка не является неотъемлемым атрибутом нашей деятельности – во многих случаях мы сами взваливаем на себя непосильную ответственность. «Возникает парадоксальная ситуация: чем более истощёнными мы себя ощущаем, тем больше дел стремимся на себя повесить». Попадая в ловушку вины за « нечестное» отношение к делу, мы пытаемся компенсировать недостаток энтузиазма за счет количества работы, продолжая увеличивать нагрузку, пока она не становится невыносимой».

Большой объем работы – не единственная причина выгорания. Она может связано и с нашим отношением к делу: риск выгореть существенно выше у тех, кто уверен, что всегда должен быть сдержан, не имеет права на ошибку и обязан служить примером для коллег. Не менее опасна ситуация, в которой мы постоянно ощущаем, что нас недооценивают, что наши усилия не ведут к достижению осмысленной цели и мы никак не можем изменить положение дел.

Однако организм наш очень муд­рый, он быстро реагирует на наруше­ние баланса, и независимо от наше­го желания срабатывает определен­ный защитный механизм. Один из таких защитных механизмов - синдром эмоционального (профессионального) выгорания.

Наша профессиональная жизнь не существует изолированно. Она вплетена в ткань нашего повседневного существования. Хотя понятие «выгорания» связывают преимущественно с работой, невозможно не признать, что все сферы нашей жизни взаимосвязаны и влияют друг на друга. Поэтому время от времени необходимо отражать и оценивать свою жизненную ситуацию в целом.

**Упражнение** «**Колесо личного благополучия или Колесо жизни»**

**Цель:** определить уровень жизненного благополучия в разных жизненных сферах.

**П.** Отметьте точкой уровень своего благополучия в данный момент в каждом секторе. Проведите линию, последовательно соединяющую точки друг с другом. Сравните контуры: это колесо? Может оно катиться по жизни?
Какая сфера ЖД наиболее благополучна? Наименее? Что хотелось бы изменить? Перечислите шаги, которые вам необходимо сделать, чтобы достичь изменений.



**П.** Как уже было сказано, профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей разрядки или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических ресурсов человека и как результат упадническое настроение и связанные с ним цинизм, пессимизм, апатия, депрессия, чувства бессмысленности и безнадежности; переживание чувства вины и зависимости.

**Проективный тест « Человек под дождём»**

**Цель:** определить позициюв стрессовой ситуации, подвержены ли депрессии.

**П.**На чистом листе бумаги формата А4, который вертикально ориентирован, нарисуйте человека под дождём. Рисуйте свободно, в любой части листа, и столько времени, сколько вам потребуется. Вы можете рисовать подробно, с деталями, а можете ограничиться самым простым рисунком.

**Интерпретация к методике Человек под дождем»**

1. *Дождь на рисунке - ваше отношение к стрессу. Отдельные капли - вы не драматизируете ситуацию. Обильные - проблемы кажутся непреодолимыми.*
2. *Тучи - символ ожидания опасностей (пессимизм), человек ждет неприятностей.*
3. *Величина фигуры человека-это ваша самооценка в ситуации стресса.*
4. *Положение человека спиной вперед (особенно если втянуты плечи или опущена голова)- потребность в сокращении контактов с окружающими, усталость, депрессия.*
5. *Наличие зонтика - вы способны себя защитить. Если укрытия нет - вам нелегко восстанавливать свою энергию, необходимо больше отдыха.*
6. *Дополнительная защита (плащ, калоши)- в сложной ситуации вам важна поддержка окружающих.*
7. *Дополнительные детали: дома, скамейки, деревья - не хватает внутренней опоры.*
8. *Ноги - символ опоры (крупные - вера в себя, тонкие - зависимость от других).*
9. *Пол - ваша модель поведения. Мужчина - напористость, решительность, способность рисковать. Женщина-мягкость, гибкость.*
10. *Лужи и грязь-это следы стресса. Как долго вы переживаете последствия. Важно не застревать на негативных эмоциях прошлого.*
11. *Молния-начало нового этапа в жизни.*
12. *Радуга, солнце-оптимизм, надежда на лучшее.*

**Притча «Опусти стакан»**

*В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?" - "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.*

*- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?*

*- Ничего, - ответили студенты.*

*- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.*

*- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.*

*- Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?*

*- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.*

*- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течение этого времени?*

*- Нет, - был ответ.*

*- Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах? Студенты были удивлены и обескуражены.*

*- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли?*

*- Спросил профессор.*

*- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.*

*- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами. Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься.*

 **Вывод:** важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня.

**Аутотренинг**

**П.** Умение владеть собой – это мечта человека с древних времён. Как расслабиться или сдержаться? Как снять физическое и эмоциональное напряжение? Предлагаю вам аутотренинг. Сядьте удобно, примите расслабленную позу. Слушайте. *(Звучит АТ «Парение в небе».).*

**Упражнение «Корзина Советов». Как преодолеть стресс?»**

*(Каждый участник по очереди берёт карточки и зачитывает вслух предложенные советы)*

1. Регулярно высыпайтесь.

2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.

3. Больше гуляйте на свежем воздухе.

4. Составляйте список дел на сегодня.

5. Ставьте перед собой только реальные цели.

6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.

7.Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.

8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.

9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.

10. Приготовьте чашку тёплого чая, примите тёплую ванну или душ.

11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.

12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.

13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.

14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.

15.Не старайтесь угодить всем – это не реально.

16. Помните, что Вы не одиноки.

17.Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.

18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.

20. Хорошим лекарством от стресса может стать любимое дело.

**П.** Если Вы попадаете в стрессовую ситуацию, то самое главное – спокойствие, пусть даже чисто внешне. Сохранив самообладание, Вы можете доказать себе, что Вы сильный человек. А самое главное, Вы сохраните своё здоровье.

**Упражнение «Плюс-минус»**

**Цель:** помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности.

**П.** Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы. *(Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. За тем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.)*

**П.** Хочется привести слова Уолтера Рассела: “Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме, начинают вырабатываться разрушительные токсины и в результате этого вы, начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете”.

Улучшить свою жизнь можно только через изменение отношения к ней, через восприятие её как самого ценного дара, через мудрость, радоваться каждому дню, минуте, впечатлению.

Неурядицы, жизненные противоречия – это норма жизни. Они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят.

**Рефлексия**

**П.** Отметьте состояние, которое Вы испытывали во время встречи

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Интерес | Удовольствие | Раздраже-ние | Скука | Беспокой-ство | Эмоцио-нальный подъем |
|  |  |  |  |  |  |

ЛИТЕРАТУРА.

1.Остапенко. Т. Сохранение и укрепление психологического здоровья педагогических работников / Т. Остапеко // Пралеска. – 2019. –№5. – С.14-15

 2.Бабич. О. Профилактика синдрома профессионального выгорания

педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О. Бабич.- Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2012.-122 с.

 3 .Шиитова. Е. Практические семинары и тренинги для педагогов / Е.

 Шитова. - Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2013.-171 с.