**Семинар-практикум с педагогами**

**«Саморегуляция эмоционального состояния как профилактика эмоционального выгорания»**

 Подготовила педагог-психолог МБОУ Раздолинская СОШ

имени героя Советского союза Фёдора Тюменцева

 Баденкова Ирина Владимировна

**Цель:** Профилактика профессиональной деформации и эмоционального выгорания.

**Задачи:**

* Информирование педагогов о проблеме эмоционального выгорания, его факторах, признаках и способах предупреждения.
* Снижение  эмоционального напряжения педагогов,  обучение техникам и приемам саморегуляции.
* Формирование мотивации у педагогов к сохранению психологического здоровья.
* Укрепление позитивного отношения к своей работе.

**Оборудование**: презентация, листы бумаги, цветные карандаши, надувные шарики, наглядный и раздаточный материал.

**Участники:** педагоги.

**Время проведения**: 45 минут-1час.

План проведения.

1. Приветствие.
2. Вводная часть
3. Психологическая разминка
4. Основная часть. Игры и упражнения.
5. Релаксация.
6. Рефлексия.

*Педагог-психолог приветствует участников семинара. Эмоциональный круг.*

**1.Приветствие.**

**2.Вводная часть.**

**Информационное сообщение психолога**. *Бог может простить нам грехи наши, но нервная система никогда* (*Уильям Джеймс).*

Профессия педагога – одна из тех, где синдром эмоционального выгорания достаточно распространенное явление. Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально «сгораем» на работе, чаще всего забывая о своих эмоциях, которые «тлеют» и со временем постепенно превращаются в «пламя».

*Эмоциональное выгорание* – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без «разрядки» или «освобождения» от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.

 Понятие «эмоциональное выгорание» ввел американский психиатр Х. Фрейденбергер в 1974 году для характеристики психического состояния здоровых людей, которые интенсивно общаясь с другими людьми, постоянно находятся в эмоционально перегруженной атмосфере при предоставлении профессиональной помощи. Это люди, которые работают в системе «человек-человек»: врачи, педагоги, психологи, социальные работники, юристы, психиатры и др. Люди этих профессий, постоянно сталкиваются с негативными эмоциями своих пациентов, клиентов, воспитанниковиз-за чего и переживают повышенное эмоциональное напряжение.

Первично все начинается с эмоции, особенно, если она негативная (гнев, раздражение, злость, ярость, взвинченность, досада), мы обязательно должны ее выразить безопасным способом, причем, как безопасным для нас, так и для окружающих. Когда человек копит в себе обиду, гнев, злость, сдерживается, благодаря своему воспитанию, а потом происходит выплеск. Поэтому очень важно знать, как быстро справляться с отрицательными эмоциями. И сегодня я покажу Вам несколько способов.

**3. Психологическая разминка.**

«Черная рука-белая рука». Педагог-психолог предлагает представить и изобразить сначала «черную руку» - руку, готовую к агрессии, а затем, по сигналу, превратить ее в «белую руку», расслабленную, готовую приласкать.

«Разозлились-одумались». По сигналу «разозлились» тело напрягается, сжимаются кулаки, по сигналу «одумались» - участники расслабляются и улыбаются.

**4. Основная часть. Игры и упражнения.**

**Упражнение «Шарик гнева»**

Всем участникам группы раздаются надувные шары и предлагается начать надувать их. Когда у первого из участников шарик достигнет предельных размеров или лопнет, педагог-психолог поясняет, что вот таким же образом происходит и с нашими негативными чувствами, с гневом. Когда долго копишь в себе гнев, раздражение, не выражаешь его, он растет, растет и может достичь своего апогея. «Надуйте шарик сильно и потрогайте его, почувствуйте его напряжение. Почувствуйте как трудно удерживать закрученное отверстие шарика. Так же тяжело удерживать гнев внутри себя. А теперь попробуйте выпустить немного воздуха. Потрогайте шарик. Он не такой напряженный, с ним можно играть, вряд ли он лопнет. Вспомните, как вы злитесь? Сравните силу своего гнева с надутым шариком: насколько сильно он надут? Что сейчас хочется сделать с этим шариком? Проделайте».

*Эмоциональный круг. Педагоги делятся своими впечатлениями и чувствами.*

**Упражнение « Избавься от гнева»**

Участникам предлагается вспомнить какую-то свою негативную эмоцию или неприятную ситуацию. «Как вы чувствуете ее в своем теле? В какой части тела она находится? Нарисуйте ее на бумаге. Порвите ее на мелкие кусочки».

*Эмоциональный круг.*

**Упражнение «Выпускаем зверя на свободу»**

Участники усаживаются поудобнее, включается спокойная музыка.

 «Что вы чувствуете, когда у вас возникают настоящие проблемы? Есть ли среди них такие проблемы, о которых вы размышляете очень долго? В какое время дня или ночи вы беспокоитесь сильнее всего? Представьте, что все ваши заботы и проблемы находятся внутри придуманного вами животного. Какое это животное? Оно похоже на обезьяну, беспокойно прыгающую в вашей голове? Или огромного слона, который преграждает вам путь? А может, летучую мышь, нагоняющую на вас страх и мешающую спать? Пройдитесь по комнате, двигаясь так, как двигалось бы это животное. Нарисуйте свое беспокойство в виде этого животного. Можете тихо поговорить со своим животным, сказать, что вы дарите ему свободу, и оно может отправиться туда, где ему будет лучше, чем с вами».

*Рефлексия*. Участники собираются в четверки и показывают друг другу свои рисунки, рассказывая, почему они нарисовали именно такое животное. Удалось ли выпустить на свободу это животное. А кто занимает его место?

**Упражнение «Растопить снеговика»**

 Фантазийное дыхательное упражнение придает бодрость и увеличивает ощущение силы и энергии. Участники встают возле своих стульев, выпрямляют спину и закрывают глаза.

 Педагог-психолог: «Представьте, что перед Вами стоит снеговик. Его тело слеплено из огромного снежного шара, а голова из шара поменьше. Можете мысленно приделать к нему нос-морковку, глазки из черных угольков и надеть на него ведро в качестве головного убора. А теперь представьте, что Ваше дыхание имеет волшебную силу. Когда Вы вздыхаете через нос, воздух еще прохладный, а когда выдыхаете через рот, Ваше дыхание такое горячее, что Вы можете им растопить снеговика. Попробуйте теперь применить свое волшебное дыхание: вдохните прохладный воздух и выдохните горячий… Решите сами, насколько сильно Вы хотите растопить снеговика… Хотите превратить его в огромную лужу?»

**5. Релаксация.**

  Цель: снятие эмоционального напряжения.

Материалы: ноутбук, проектор.

  Релаксацию можно провести двумя способами: либо подготовить видеофильм, который содержит в себе фото с пейзажами природы и сопровождается спокойной и расслабляющей музыкой, либо подобрать текст и музыку и провести релаксацию с использованием зрительных представлений.

*Звучит тихая спокойная музыка.*

- Сейчас мы немножко помечтаем. Сядьте, пожалуйста, поудобнее, закройте глаза. Представьте, как солнечный лучик ласково греет ваши ноги, поднимается выше, к коленкам, к животу, к плечам… Солнечный лучик ласково гладит вашу спину, шею, голову, останавливается на макушке… Солнечный свет начинает падать с макушки, как водопад. Вы стоите в солнечном свете… Но вот вы видите, как кто – то машет вам рукой, вам пора уходить из этого водопада. Вы идете вперед, подходите к двери и открываете эту дверь… Теперь вы потихонечку открываете глаза, можно немного подвигаться, потянуться. Я рада вновь вас приветствовать.

*Рефлексия.*

**Упражнение Свеча.**

Горящие свечи - идеальное средство для создания атмосферы спокойствия и сосредоточенности. Создается атмосфера тишины и полумрака, чтобы свет свечи был ярче.

Педагог-психолог: «Всем ли видна свеча? Прежде, чем я ее зажгу, почувствуйте достаточно ли Вам комфортно сейчас. (Зажигается свеча). Посмотрите на пламя свечи и сделайте глубокий и спокойный вдох, а потом полный выдох… Обратите внимание на цвета пламени… на мельчайшее движение огня… на его спокойный танец…

 А теперь закройте глаза и представьте, что похожая свеча горит в Вас… она распространяет в Вашей груди приятный теплый свет, от которого Вам становится хорошо… Каждый раз, когда Вы вздыхаете, свет озаряет разные части Вашего тела.

 Сделайте вдох и пустите луч света в ноги… Снова вдохните и посмотрите, как свет озаряет область живота… Со следующим вдохом луч света переходит в руки…плечи.. Еще раз вдохните и наполните светом голову… И, наконец, с этим вдохом все тело наполняется теплым мягким светом.

 А теперь свет медленно гаснет, шаг за шагом ,на каждом выдохе… Выдохните и погасите свет в плечах, голове, ногах, руках, в животе… Посидите спокойно несколько мгновений… Как чувствует себя Ваше тело? А теперь я буду считать до трех, после чего Вы откроете глаза и мы вместе задуем с Вами свечу…»

**6. Рефлексия.**

Участники делятся своими впечатлениями о семинаре-практикуме.

**Приложение**

**Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания.**

 1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.

 2. Думайте о чем-то хорошем, отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.

 3. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.

 4. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.

 5. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.

 6. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.

 7. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!

 8. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.

 9. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.

 10. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.

 11. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.

 12. Не забывайте хвалить себя!

 13. Улыбайтесь! Даже если не хочется.

 14. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники!

 15. Станьте энтузиастом собственной жизни!

 16. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.

 17. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!

 18. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!

 19. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадуйтесь погоде, солнцу.

 20. Делайте дни «информационного отдыха» от ТВ и компьютера. Почитайте что-то.

 21. Посещайте музеи, выставки, театр, концерты.

 22. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезным также есть расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.

 23. Музыка – это тоже психотерапия.

 24. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, — и нервное напряжение постепенно уменьшится.

 25. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.

 26. Позитивное влияние на нервую систему и настроение имеет и общение с животными.

 26. Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.

 27. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!

  ***Успехов Вам и внутреннего равновесия!***

**ЛИТЕРАТУРА и др. ИСТОЧНИКИ**

• Дацунова С. Преодоление синдрома эмоционального выгорания. Аналитический практикум / С. Дацунова // Психолог. - 2009. - №17. - С. 9 -11.

• Пуцан И. Светя другим - не сверху сам. Тренинг для профилактики эмоционального истощения педагогов / И. Пуцан // Психолог. - 2009. - №29- 30 - с 61.63.

• стреже Л. Профилактика эмоционального выгорания среди педагогов ДОУ / Л. Стреже // Психолог дошкольного. - 2012. - № 11. - С. 51-53.

• «Большая книга детского психолога» / О.Н. Истратова, Г.А. Широкова, Т.В. Эксакусто. Ростов на Дону, «Феникс»,2011.

• Колошина Т.Ю., Трусь А.А. «АРТ-терапевтические техники в тренинге»,СПб, «Речь», 2010

• «Психология общения. Энциклопедический словарь» / А.А. Бодалева, М., «Когито-Центр», 2011.

• «Психология профессионального здоровья» / Г.С. Никифорова, СПб, «Речь», 2006.

• Саенко Ю.В. «Регуляция эмоций. Тренинг управления чувствами и настроениями», СПб, «Речь», 2011.