**Профилактика эмоционального выгорания педагогов**

**Слайд 2.**

Профессия педагога требует особой погруженности в процесс. Как правило, учитель вынужден посвящать работе большую часть своего времени, не свободен от нее даже дома, постоянно испытывает стрессовые нагрузки. Все это неизбежно ведет к эмоциональному и когнитивному истощению.

**Слайд 3.**

**Проблемы, провоцирующие появление симптомов «профессионального выгорания» у педагогов:**

* Повышенные требования к педагогу в выполнении своих профессиональных функций.
* Загруженность в течение рабочего дня.
* Проведение открытых занятий, мероприятий, на которые было потрачено много сил, а в результате не получено соответствующего удовлетворения.
* Ситуации негативного, эмоционального общения с участниками образовательного процесса
* Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.
* Выполнение срочных незапланированных дел.

**Слайд 4.**

**Как говорил В. А. Сухомлинский: «Свободное время педагога – это корень**, **питающий ветви педагогического творчества».**

Учителя, которые не видят ничего вокруг, кроме своей работы, не смотрят новые фильмы, не интересуются трендами, становятся в глазах школьников скучными и отставшими от жизни. Чаще всего выгорание происходит у трудоголиков. Это люди, которые ставят работу превыше всего: они отдают ей все свои эмоциональные и физические силы, посвящают всё своё время, позабыв о других вещах.

**Слайд 5**

**Слайд 6**

В связи с тем, что организационные факторы способствуют возникновению профессионального выгорания у педагогов, необходима поддержка со стороны руководителя по устранению данных факторов.

Администрация нашей школы проявляет поддержку и внимание, предоставляет возможность влиять на принятие важных решений, проявлять инициативу и самостоятельность. В школе созданы методические объединения педагогов, творческие лаборатории. В целом преобладает благоприятная психологическая атмосфера в коллективе.

**Слайд 7 Задачи психологической службы**

Первая задача – развитие креативности у педагогов, т.к. одним из признаков выгорания является ригидность мышления, сопротивляющееся изменениям.

В школе проводились различные акции: «Осенние размышления», «Мечта педагога – это…», «СМС коллеге»

**Слайд 8**

Вторая задача – нивелирование влияния негативных профессиональных и личностных факторов, способствующих профессиональному выгоранию. Для этого были использованы разного рода семинары-практикумы, тренинги уверенности в себе, самораскрытия, личностного роста, принятия решений, цель которых – ознакомление с методами и приемами самопомощи, совместный поиск скрытых ресурсов личности.

**Слайд 9**

Третья задача – снятие у сотрудников стрессовых состояний, возникающих в связи с напряженной деятельностью.

**Слайд 10**

Формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости.

**Методика «Рисование вдвоем на стекле»** несет положительный сюжет, учит искать позитивные ресурсы личности. Это работа вдвоем людей из одного социума. А также это обещание самому себе. Здесь раскрыта тема круга. Круг дружбы, надежды, гармонии, любви.

**Нейрографика**. Помогает выбросить свой негатив на лист и увидеть наглядно свои страхи, убеждения и трансформировать их во что- то хорошее.

Работая со своим Эго происходит сглаживание и округление собственных конфликтных ощущений, зажимов. Наблюдение за своим телесным состоянием и эмоциями во время рисования. Один из принципов нейрографики гласит, что плоскость листа не имеет границ. С изменением образа рисунка, округления острых углов, использования определенной цветовой гаммы происходят и положительные изменения в психике.

**Фототерапия**

Мы  почти каждый день **используем** возможности **фототерапии,** сами того **не осознавая:**

- **когда делаем серию снимков**, ищем лучший ракурс, исследуем пространство вокруг себя, моделируем картинку своей жизни;

- **когда выкладываем фотографии на сайт как фотоотчет** о  поездке, событии, впечатлении в соцсетях, создавая свою историю - веселую, нежную или авантюрную;

- **когда позируем перед камерой**, создавая определенный образ и настроение.

Фототерапия позволяет справиться со сложным периодом в своей жизни. Для этого нужны маленькие моменты концентрации на чём-либо. Просто делать, независимо от инструментов и результата. Дело, которое помогало бы вам оставаться на связи с жизненно важной частью вас — той частью, что делает вас особенным и непохожим на остальных.

После «фотосессии» арт терапевты рекомендуют сделать коллаж из получившихся фотографий. Мы, перед тем как делать коллаж, попросили педагогов прислать фотографию любую, которая нравится им самим. А на слайде вы видите чувства и эмоции педагогов. Кто-то серьезный трудоголик, кто-то прислал фотографию десятилетней давности, не желая воспринимать процесс «взросления», молодежь предпочла фото с цветами как символа жизни, кто-то любит себя задумчивым. Таким образом, созерцая себя таким, каким нравишься себе, происходит самолюбование, а значит и появляется уверенность, уважение к себе, повышение самооценки, что так необходимо при профилактике эмоционального выгорания.

**Слайд 11.**

Вот список рекомендаций, которые помогут преподавателю предупредить появление выгорания.

* **Смотрите на жизнь с позитивом**. Сделайте своим девизом психологическое правило: если ты можешь повлиять на ситуацию – сделай это, но если такой возможности нет – поменяй своё отношение к ней.
* **Старайтесь жить с умом**. Ориентируйтесь на такое психологическое правило: не можешь жить в напряжении, начни жить по-умному.
* **Прислушивайтесь к своим внутренним ощущениям**, чтобы вовремя заметить признаки эмоциональной усталости.
* **Слушайте себя и свои желания**. Если вы не хотите участвовать в каком-то мероприятии, не делайте этого. Таким образом вы сможете избежать лишних стрессов.
* **Любите себя и радуйте**. Стремитесь к гармонии и балансу, начните вести здоровый образ жизни, проведите время с другими людьми, если вам это необходимо.
* **Высыпайтесь**! Когда ваш сон меняется из-за переживаний от стрессовой ситуации, это приводит к бессоннице, а та, в свою очередь, является причиной ещё большего стресса. Так и получается замкнутый круг.
* **Не делайте работу смыслом своей жизни** или спасательным кругом. Воспринимайте её как деятельность, которая просто есть, и это хорошо.
* **Живите так, как хочется вам**, а не другим людям. У каждого своя жизнь, поэтому только вы вправе решать, какой она должна быть.
* **Выделяйте свободное время для себя**. Вы не обязаны постоянно трудиться, потому что помимо работы должна быть и другая жизнь.
* **Найдите себе увлечения**, которые никак не будут пересекаться с преподавательской деятельностью. Сейчас есть большое количество разнообразных курсов, мастер-классов, так что вы точно сможете найти что-то для себя.
* **Довольно часто люди хотят сделать больше дел, чем им по силам**. Не надо мучить себя и жить в таком бешеном режиме! Намного правильнее делать меньше, зато качественно, чем хвататься за всё и сразу, выполнять это некачественно и потом расстраиваться из-за плохого результата.
* **Научитесь отвлекаться от рабочих проблем**. Вы можете сделать перестановку в квартире, поменять причёску, изменить маршрут, которым вы добираетесь до работы.
* **Если вы хотите кому-то помочь и не можете отказать**, всё же задайте себе вопрос, действительно ли человек не справится с этим самостоятельно.
* **Религиозным людям в сложных ситуациях поможет их вера**, молитвы, посещение храма.