**Мастер-класс «Профилактика эмоционального выгорания»**

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

**Задачи:**

• Знакомство с методами профилактики эмоционального выгорания.

• Создание условий способствующих профилактике синдрома профессионального «выгорания».

• Снятие эмоционального напряжения освоением способов саморегуляции эмоционального состояния.

В работе с педагогами по профилактике эмоционального выгорания использую метод-погружение (1 неделя). Различные игры приветствия «Представления», «Приветствие по кругу», «Знакомство» и т.д.

**Игра – приветствие «Здороваемся локтями»**

**Цель:** Установление контакта между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия, развитие креативности.

Все участники рассчитываются на 1, 2, 3. Участники с №1 складывают руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны; №2 – упираются руками в бедро, чтобы локти тоже были направлены в стороны; №3 – держат сложенные крест-накрест руки на груди, при этом локти развернуты в стороны.

После того как участники примут исходное положение, им предлагается по сигналу (звону колокольчика) поздороваться как можно большим количеством присутствующих, назвав при этом свое имя и коснувшись друг друга локтями.

Основная часть

Каждый человек должен уметь расслабляться, а особенно люди Нашей профессии. Всем нам свойственно психологическое и  **педагогическое *«выгорание»***из-за напряжения и стрессов. Использование элементарных упражнений, не требующих большого количества времени, позволит сохранить и укрепить психологическое и физическое здоровье

**Упражнение: «Я знаю, Я умею, Я люблю…»**

Цель: знакомство, осознание своей сущности, принятие своих качеств

Инструкция: каждый игрок должен подойти по очереди ко всем участникам и обменяться фразой: «Я знаю (умею, люблю) делать …»

Вопросы для обсуждения:

- Кто испытывал неловкость, затруднения?

- Кому показалось, кто-то хвастается?

- Узнали ли вы что-то новое о людях?

- А, если фраза в упражнении была построена наоборот, были бы затруднения? Почему?

На сплочение группы применяю такие игры как: «Импульс по цепи», «Охотничий азарт», «Мигалки», «Восковая палочка», «Массажная цепь» и т.д.

**Телесно-ориентированная терапия: упражнения на снятие излишнего напряжения**

**Цель:**Предлагаемые упражнения позволяют прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции.

**Упражнение «Броуновское движение»**

Уникальность этого упражнения заключается в том, что в течение короткого отрезка времени действительно можно снять излишнее мышечное напряжение, обрести свободу и раскованность движений. Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

Задание имеет несколько уровней сложности: на первом этапе перемещение осуществляется с открытыми глазами лицом друг к другу. Постепенно движение убыстряется и переходит в бег; в работу вовлекаются руки, которые помогают участникам лавировать. На втором этапе упражнения они движутся спиной друг к другу, изредка поворачивая голову для ориентации в пространстве. На третьем — движение по траектории совершается в процессе вращения. На четвертом - все предыдущие задания выполняются с закрытыми глазами.

Для безопасности перемещения руки участников группы чуть выдвинуты вперед на уровне груди, и движение с закрытыми глазами осуществляется в малых группах по 3-5 человек. Выбор характера движения определяет ведущий, наблюдая за эффективностью работы группы и корректируя ошибки каждого из участников. Наработка навыка перемещения в хаотичной, неопределенной, постоянно меняющейся обстановке производится в течение нескольких занятий. Внимание ведущего должно быть сконцентрировано, в первую очередь, на безопасности движения участников группы.

**Упражнение «Моечная машина»**

Все участники становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить — обнять. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Цель: Развитие позитивного самовосприятия, на осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими.

**Упражнение «Я – дома, я – на работе»**

**Инструкция:**Разделить лист пополам. Составить 2 списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Как вариант можно предложить составить списки определений «Дома я какой, «На работе я какой». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Проанализировать:

- похожие черты,

- противоположные черты

- одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях

- отсутствие общих черт

- какой список было составлять легче; какой получился объемнее?

- каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т. д.

*Комментарий*: эти упражнения позволяют участникам посмотреть на их взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии.

**Упражнение «Маска гнева»**

Алгоритм релаксации мышц может быть следующим.

Инструкция: Сидя или стоя. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание не более чем на секунду, с выдохом опустить брови.

**Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом**

Упражнение «Отдых»

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.

**Упражнение «Замок»**

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2-3 секунды, резкий выдох через рот, руки падают на колени).

В работе с педагогами использую арт-техники «Цветок», и т.д.

Арт-терапия «Исполнение желаний»

**Упражнение «Аплодисменты» (ритуал прощания).**

Инструкция.

Ведущий начинает хлопать в ладоши и подходит к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого т т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.