**Семинар - Групповое занятие с элементами тренинга для педагогов  «Эмоциональное выгорание педагогов»**

**Цели тренинга:**

Профилактика эмоционального выгорания.

Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения;

**Задачи:**  
• Формирование положительного эмоционального состояния, с помощью позитивного проговаривания.  
• Профилактика неврозов с помощью позитивного положительного опыта общения.

• Побуждать участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности;

Оборудование: листы бумаги, ручки, карандаши, краски, свечка, музыка для релаксации.

**Вступление.**  **Актуальность выбранной темы.**

 Профессия педагога требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с обучающимися, родителями, педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении. Педагог находится в ситуации крайнего эмоционального напряжении.

И сегодня проблема сохранения психического здоровья педагогов особенно актуальна. С каждым годом растут требования к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Изменения в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.  
Вместе с учебной нагрузкой растет нервно-психическое напряжение, переутомление. Все это усугубляется различными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.  
Такая ситуация может привести к эмоциональному истощению, известному как «синдром эмоционального выгорания». «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций и он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

**Приветствие «Огонек добра».**

Педагоги в кругу передают друг другу «огонек добра» со словами комплиментами (зажженная свеча).  
Взаимодействие между людьми начинается с установления контакта. Контакт зависит от того, как мы себя держим, что говорим.  
Для того чтобы педагоги прочувствовали значимость установления контакта проводим упражнение.

**Упражнение “Имя и эпитет”.**

Группа рассаживается по кругу и каждый по очереди представляется остальным, называя свое имя и эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивно характеризовать себя и по возможности содержать преувеличение например (гениальный Гена).

**Упражнение “Мне обидно, когда...”.**

Участники пишут на листочках фразу, начинающуюся словами: “мне обидно, когда...” и заканчивают предложение, обозначая свою обиду. Затем каждый участник, по кругу, проговаривает свою обиду. Далее участникам предлагается изобразить обиду. Каждый участник по кругу говорит “моя обида похожа на...” и изображает. Далее по принципу снежного кома.

Предлагается скомкать листочки с предложениями “мне обидно, когда..”, и выбросить в мусорное ведро со словами “**Эта обида мне больше не нужна!** Эта темнейшая мысль мне больше не нужна”.

**Упражнение каким должен быть психолог**

**П-**

**С-**

**И-**

**Х-**

**О-**

**Л-**

**О-**

**Г-**

**Упражнение “Моечная машина”.**

Цель: снятие излишнего напряжения.

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек – “машина”, последний – “сушилка”. Машина проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, потираю бережно и аккуратно. Сушилка должна его “высушить” – обнять. Прошедший “мойку” становится сушилкой, с начала шеренги идет следующая машина.

Вопросы для обсуждения:

* Что вы чувствовали, когда проходили через “мойку”?
* Чьи прикосновения вам были более приятны?

**«Звуковая гимнастика»**

**Цель:** знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

**Упражнение «Оставь свой след»**  
Педагоги на листе с бабочкой пишут добрые слова и пожелания человеку, листок которого пришел к ним и передают по кругу соседу справа.

**Упражнение «Портрет педагога»**  
**Цель:** активизация мыслительной деятельности, «включение» в проблему профессионального выгорания педагога.  
Работа в группах.  
**Инструкция:** «Нарисуйте или метафорически изобразите портрет эмоционально выгоревшего педагога. Расскажите об получившимся образе».  
  
**Инструкция**: «Нарисуйте портрет эмоционально благополучного педагога. Расскажите об портрете, который у вас получился».  
  
**Инструкция:** «В группах разработайте и запишите рекомендации, которые помогут предупредить или преодолеть эмоциональное выгорание»  
  
Рефлексия, обсуждение. Ведущий делает акцент на том, что участники сами разработали рекомендации, нашли пути решения проблемы.

**Выводы:** в преодолении проф. выгорания многое зависит от тебя самого. Поэтому особенно значимы собственные внутренние резервы педагога.

**Притча про стакан 5 мин. МУЗЫКУ ВКЛЮЧИТЬ**

В начале урока учитель поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все ученики не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали ученики.

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

- Ничего, - ответили ученики.

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

- У вас заболит рука, - ответил один из учеников.

- 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 ученик под всеобщий смех класса.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал учитель, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Ученики были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил учитель.

- Опустить стакан, - последовал ответ из класса.

- Вот, - воскликнул учитель, - 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 парализовать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

**Заключение**

Чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания:

старайтесь рассчитывать, обдуманно распределять все свои нагрузки;

учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;

проще относитесь к конфликтам на работе;

как ни странно, это звучит - не пытайтесь всегда и во всем быть лучшими.

**Помните! Работа - всего лишь часть жизни.**

.