МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3» с.п.БАКСАНЕНОК

**Мастер – класс**

«Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

**Составитель:** Ахметова Милана Аслановна

педагог-психолог

**2024г.**

**Мастер – класс**

**«Профилактика эмоционального выгорания педагогов»**

***Педагог-психолог:*** Добрый день, уважаемые коллеги! Я надеюсь, что вы не устали и готовы поработать еще немножко. Надеюсь на ваше сотрудничество и активную интеллектуальную деятельность в ходе сегодняшнего мастер-класса.

В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем друг друга. Давайте же на миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом.

– Быть может, в последнее время Вас что-то тревожит?

– Или Вы чувствуете усталость?

– Или даже незначительные события выводят Вас из равновесия?

Если Вы ответили *«да»*, то сегодня следует поговорить о том, что природа одарила человека способностью к саморегулированию, то есть никто иной, а только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием.

**- Упражнение «Давайте познакомимся»**

- Для начала давайте познакомимся,сейчас вы должны назвать свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы характеризовало вас во взаимодействии с другими людьми. Давайте я начну: Милана – миролюбивая.

***Педагог-психолог:*** Итак, мы с вами познакомились, и можем начать работу. Профессия учителя, да и самого психолога требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных контактов с другими людьми мы испытываем большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении, находимся в ситуации крайнего эмоционального напряжении, что приводит к ухудшению состояния здоровья.

 ***Педагог-психолог:*** «В последние годы в России, так же как и в развитых странах, все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме профессионального сгорания, или выгорания, работников.

Что такое синдром профессионального выгорания?

***Профессиональное выгорание*** — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. По данным НИИ медицины труда к неврозам склонны 60% учителей. Я считаю, что педагоги современных образовательных учреждений нуждаются в психологической поддержке, в обучении приёмам снятия эмоционального напряжения. Это является приоритетной линией в работе школьного психолога.

**Упражнение *«Скорая помощь для восстановления сил»* *(буклет)***

Сегодня я хочу, чтобы вы в ходе сегодняшнего мастер-класса сами создали собственный буклет. Сейчас предлагаю вам написать 5 видов повседневной деятельности, приносящих вам удовольствие. Это и есть ваш ресурс, который можно использовать в качестве *«скорой помощи»* для восстановления сил. Пока отложим ваши буклеты и перейдем к следующему упражнению.

**Упражнение «Ведро мусора»**

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

**Психолог:** «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на…», «я сержусь на…», и тому подобное».

После этого порвите свои бумажки на мелкие кусочки и выбросьте их в ведро.

**Упражнение «БАТОН» (раздаточный материал)**

Теперь следующее у вас изображен хлеб. Хлеб – это основной продукт, который необходим для жизни. Там изображено два батона, вам пока необходим один, выберите, тот который нравится, любой.

Отрежьте тот кусочек от этого батона, который вы отдаете **РАБОТЕ.**

Ровно столько занимает ваша работа.

Следующее – сколько занимает ваша **СЕМЬЯ!** Отметьте сколько, вы отдаете своей семье, помните у каждого свой рисунок и своя жизнь.

**ЗДОРОВЬЕ!**Если вы уделяете время своему здоровью, может вы вообще не уделяете. Может и нет такого куска.

**Самообразование!**В широком смысле этого слова, какие-то курсы, семинары, конференции, вебинары, научная профессиональная литература, общение с коллегами, профессиональное сообщество и т.д. Т.Е. как вы повышаете свое профессиональные знания, как их расширяете, как вы это понимаете.

**Увлечения!** это и Ваше хобби, есть ли в вашей жизни место, для ваших дел, для любых занятий, увлечений. У кого осталось место для увлечений, ВОТ У КОГО они ЕСТЬ, это просто замечательно!

Поднимите руки, пожалуйста, у кого осталось время на увлечения, хобби, ваше личное время? (Посчитать сколько таких педагогов в аудитории). *Возможно похлопать им.*

***!!!!! Помните, чем меньше удовольствий в жизни, тем труднее переносить трудности и стрессы.***

Исправлять можно. Проверять никто не будет.

Переходим ко второму батону.**А теперь распределите все эти критерии ИДЕАЛЬНО, как бы вы хотели.**Независимо от обстоятельств сегодня, посмотрите на ваш второй батон и распределите коротенько обозначьте, где какие теперь позиции займут места.

**Теперь снова вопрос, это ВАЖНО! ЗАПИШИТЕ**

Что ВЫ можете сделать для того чтобы то идеальное сочетание стало реальным, чтобы оно осуществилось? *(у кого реальное и идеальное не совпало для того этот вопрос актуален).*

В этом упражнении - Здесь спрятался БАЛАНС РЕАЛЬНЫЙ И ЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ

**Главное, коллеги, помните, что любой тестовый материал, является коррекционным. Вы отмечаете, сами оцениваете и диагностировать себя, есть возможность подвинуть эти границы.**

**Тренинговое упражнение «Калоши счастья»**

 **Психолог:** - Уважаемые педагоги, я прошу внимания. А Вы знаете, кто такие оптимисты?

 Оптимистам гораздо интереснее, веселее и проще жить. Они умеют справляться с неудачами. Это серьезный и полезный навык, который оберегает организм от опаснейшего врага и источника всех болезней – стресса. Они делают жизнь ярче, светлее, легче. Их энергия бьет через край, а веселье притягивает. Оптимисты, про которых принято говорить, что их «стакан наполовину полон», отличаются прекрасным чувством юмора.

Инструкция. *Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть мысленно эти калоши и стать счастливым человеком. Вы будете зачитывать различные ситуации, и ваша задача — найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.*

**1. Директор отчитал Вас за плохо выполненную работу.**

Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.

В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

**2. На работе задержали зарплату.**

Можно сэкономить на чем-то.

Можно теперь сесть на диету.

**3. По дороге на работу вы сломали каблук.**

Хороший повод купить новую обувь.

Пройдусь босиком.

Ситуация вызовет сочувствие коллег.

**4. Из-за срочной работы нет времени приготовить дома ужин.**

Разгрузочный день для семьи

Есть желание приготовить что-то новое и быстрое.

**5. Вам дали классное руководство с большим количеством трудных детей.**

Есть возможность для совершенствования своего педагогического мастерства.

Это хорошая возможность освоить новые методы работы, более углублённо изучить психологию.

**6. Перенесли сроки прохождения аттестации на более ранние.**

Это ужасно, но зато потом 5 лет можно работать уверенно и c категорией.

Зарплату раньше начислят ПО категории.

**7. Вы опаздываете на работу, спешите к остановке – и начинается проливной дождь, а зонта, как выясняется, нет**.

**8. Вас просят выйти на работу в ваш законный выходной.**

**9. Вам выпала честь представить свое учреждение на конкурсе педагогического мастерства.**

*Обсуждение:* Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях? Что вы поняли для себя? Конечно, все эти позитивные доводы мы проводили, понимая несерьезность ситуации. Очень часто ежедневно мы сталкиваемся с подобными ситуациями, которые могут омрачать наш день. Я хочу пожелать, чтобы в следующий раз, если с вами случится какая-то неприятная ситуация, вспомните эту сказку и это упражнение и обуйтесь мысленно в калоши счастья.

***Психолог:*- А сейчас давайте вернемся к нашему буклету и ПОХВАЛИМ СЕБЯ (буклет).** Похвалите себя, когда последний раз вы оценивали себя и хвалили.

***Психолог:*- А теперь давайте посмотрим «Несерьезные советы»:**

* Если уж идёшь в гости с пустыми руками, то иди хотя бы с полным желудком.
* Гора грязной посуды быстро исчезнет, если уронить на нее гирю.
* Нужно постараться выздороветь до того как начнут лечить.
* Чтобы похудеть, надо или спать во время еды, или есть только во сне.
* Если контроль потерял над собой, учителю срочно нужно домой.
* Если возникло желание крикнуть - это опасно можно привыкнуть.
* Кто в радости живет, того и кручина неймет.
* От радости кудри вьются, в печали секутся.

Эти советы были предложены вам для смеха. Так как смех полезен для духовного и физического состояния человека. Когда человек смеется, усиливается приток крови к мозгу и клетки серого вещества получают больше кислорода. В результате уменьшается усталость, очищаются верхние дыхательные пути, улучшается циркуляция крови в сосудистой системе. Любители похохотать действительно реже болеют - это научно доказанный факт. Как бы то ни было, смейтесь для профилактики и лечения! Это лекарство распространяется бесплатно, передается по воздуху, а единственное “побочное действие” - хорошее настроение.

УЛЫБАЙТЕСЬ! УЛЫБАЙТЕСЬ! УЛЫБАЙТЕСЬ! УЛЫБАЙТЕСЬ! Всем и каждому! Люди почувствуют вашу улыбку и будут вам улыбаться.

***Психолог:* -А сейчас давайте еще раз вернитесь к своему буклету и** Напишите себе обещание, что вы измените в себе, что бы ваша жизнь наполнилась радостью!

***Психолог:***- Пусть теперь этот буклет будет вашим помощником, вашей скорой помощью для восстановления сил при трудных ситуациях!

***Психолог:*** когда говорят о поражениях, то рядом ставят слово «горечь», когда о победах – "сладость". Если считать нашу сегодняшнюю работу маленькой победой, то можно получить награду – пряники. Только пряники не простые, а с посланием, к каждому прянику прикреплены особые помогающие пожелания и позитивные мысли. Предлагаю каждому выбрать свой пряник.

***Психолог:*** Наше занятие подошло к концу. Коллеги, я желаю вам заботиться о своём психическом здоровье. Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои школьные нагрузки. Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой. Проще относитесь к конфликтам на работе.Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти – простите всех, на кого вы были обижены.

2. Освободите свое сердце от волнений – большинство из них бесполезны.

3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.

4. Отдавайте больше.

5. Ожидайте меньше.

Желаю дальнейших творческих успехов! Здоровья! Радости! Спасибо за работу!