**Занятие-тренинг для педагогов по профилактике эмоционального выгорания с использованием современных технологий**

Клеймёнова В.М. Карта занятия: Профилактика эмоционального выгорания педагогов <https://coreapp.ai/app/player/lesson/6090fa6ef85e7ad8d24ca801>

**Цель:**обучение навыкам релаксации и способам коррекции эмоционального напряжения.

**Задачи:**

1. Способствовать снятию эмоционального напряжения;
2. Ознакомить с психологическими приемами саморегуляции

**Ход работы**

Что же такое «синдром эмоционального выгорания»?

Это состояние чрезмерного эмоционального, физического и психического истощения человека, которое обуславливается длительным пребыванием в эмоционально перегруженной ситуации. Основным фактором возникновения данной «болезни» является стресс. А в работе и жизни педагога их более чем достаточно. Поэтому не будем останавливаться на вопросах «почему?» и «зачем?», вернемся к «что делать?». Для начала предложу вам упражнение, которое покажет, каким сферам своей жизни вы отдаете предпочтение, а в каких не реализуете себя.

**Упражнение «Социальные роли»** 

Возьмите листок бумаги, пропишите там свои социальные роли

**(Я педагог, жена, мать, дочь, подруга, женщина, бабушка, коллега, хозяйка)**

 отметьте от центра каждую роль по мере и количеству времени и энергии, что вы ей отдаете. Чем больше отдаете, тем выше отмечайте.

*На схеме, которую вы получили можно четко увидеть, какие социальные роли стоят для вас на первом месте, и страдающих от недостатка вашей энергии.*

**Напишите какой социальной роли Вы отдаете отдаете больше всего времени**

 Методика **«Живой дом»**

Письменно перечислить тех людей, с которыми вы проживает вместе под одной крышей.

**Основная часть**

- На листе формата А-4 изобразите простым карандашом деревенский   домик, в котором обязательно есть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, труба, двери, порог.

- Присвойте каждой части дома имя конкретного человека, начиная с себя. То есть напишите прямо на рисунке, кто из указанных вами людей может   быть крышей, кто - окнами, стенами и т.д.

Прикрепите фото выполненного задания

Введите ответ

**Возможные интерпретации:**

- фундамент - главный материальный и духовный «обеспечитель» семьи, тот, на ком все держится;

- стены - человек, который отвечает за эмоциональное состояние семьи и автора рисунка непосредственно;

Окна - будущее, люди, от которых семья чего-то ждёт, на кого возлагает надежды (в норме, когда окна ассоциируют с детьми);

- крыша - человек   в семье, который жалеет и оберегает клиента, создаёт чувство безопасности, или клиент хотел бы это от него получать;

- чердак   - символизирует секретные отношения, а также желание клиента иметь с этим человеком более   доверительные отношения. Чердак также   может обозначать человека, с   которым   у   клиента отношения   развивались   в   прошлом, а на данный момент менее активны;

- труба - человек, от которого клиент получает или хотел бы получать особую     опеку, поддержку. Также может трактоваться как символическое обозначение человека, который помогает «выпустить пар», отрегулировать эмоции;

- двери - информационный портал; тот, кто учил выстраивать отношения с миром; тот, у кого клиент учится взаимодействовать   с другими   людьми;

- порог - человек, с которым клиент связывает возможность коммуникации   в будущем.

*Методика позволяет за достаточно короткое время определить роль каждого члена семьи, а также понять, какую роль в своей семейной системе он отводит себе.*

**Упражнение "Тренируем Эмоции"**

Вся наша работа проходит в общении. Вербальный контакт дает только 35% информации, а невербальный - 65%. Давайте посмотрим, насколько вы умеете распознавать чужие эмоции.

**Упражнение «Без ограничений»**

Эмоциональное истощение и приобретение «синдрома эмоционального выгорания» это неизбежная судьба почти каждого педагога, который проработал более 15-ти лет на одной должности. Часто у нас, педагогов, есть такая черта в характере как чрезмерная категоричность, знание как правильно, что является риском эмоционального выгорания.

По этому поводу предлагаю вам такой эксперимент.

Нужно нарисовать 9 точек, как показано на картинке. Их необходимо объединить *четырьмя* линиями, не отрывая руки. Данное упражнение показывает, насколько мы можем оторваться от стереотипов и мыслить нетрадиционно.



**Напишите получилось ли выполнить задание? Сколько времени заняло ?**

Рисунки можно прикрепить сюда (по желанию)

**Упражнение «Фантом»**

Эмоции, их изобилие или их дефицит, занимают видное место в развитии «синдрома эмоционального выгорания» педагога, что в свою очередь влечет за собой множество соматических заболеваний.

Нарисуйте человека, а теперь представьте, что вы сейчас очень сильно раздражены на кого-то или что-то. Попробуйте почувствовать эту злость всем телом. Возможно, вам будет легче представить тогда, когда вы вспомните определенный случай, когда вы разозлились на кого-то. Почувствуйте, где в вашем теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Возможно, она похожа на огонь где-то в вашем организме? Возможно это зуд в кулаках? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы неожиданно испугались чего-то. Что вас может напугать? Где находится ваш страх? На что он похож? Закрасьте черным карандашом это место на своем рисунке». Аналогично можно обозначить синим карандашом страх.

*Обратите внимание, какие участки тела заштрихованы. Уже доказано, что сильные и постоянные негативные эмоции вызывают те или иные заболевания. В частности, гнев, страх, печаль... И посмотрев на ваш фантом, вы можете понять, какие болезни могут грозить вам при частом переживании данных эмоций.*



***Упражнения на снятие напряжения.***

А сейчас я хочу предложить вам несколько упражнений, которые снимут ваше напряжение и которые вы можете использовать в повседневной жизни.

**"Дышите глубже"**

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Дыхание состоит из трёх фаз вдох - пауза - выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно дышать так. Вдох - пауза - выдох. Начните с 5 секунд. Попробуем!

Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза. Попробуем!

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Как говорят, клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

 **Упражнение "Лимон"**

**Цель**: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что "выжали" весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Следующая техника "Ластик"**

Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы "стирать" из памяти конфликтные ситуации.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно "стирать" с листа бумаги представленную ситуацию. "Стирайте" до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и "стирайте" до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

**Упражнение "Муха"**

**Цель**: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.  *(Весело? Согласна!  Уже есть результат!)*

**Упражнение "Сосулька" ("Мороженое")**

**Цель**: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Выполним упражнение ещё раз.

**«Список личных ресурсов»**

Составьте список своих ресурсов. Вспомните и о внешних, и о внутренних источниках силы:

людях, которые вас окружают, местах, где бы вы хотели побывать, вещах, которые хотели

бы иметь, творчестве, любви, искусстве и т.д. Подумайте, как вы можете сделать эти

ресурсы доступными для себя, и с чего начнете.

*Если есть возможность, поделитесь своими мыслями с близким вам человеком.*

А теперь попрошу Вас ознакомиться с удивительной притчей

**Притча про осла и колодец**

Однажды осел упал в колодец и стал жалобно кричать, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей. Все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял что к чему, и принялся кричать еще жалобнее и громче! Людям было очень жалко осла, поэтому они хотели закопать его как можно скорее.

Однако, очень скоро ослик замолк. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, тот стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот!

Возможно, и в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше.

!!! Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

**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.

*Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!*

**Обсуждение занятия.**

Что понравилось? Чему научились? Что узнали?

Введите ответ

Вера Клеймёнова