Семинар для педагогов:

«Повышение эффективности работы педагогов через профилактику  и коррекцию психического и физического истощения».

**Подготовила:** педагог-психолог МБОУ «СШ № 16 им.С.Иванова» -Кислая Т.А.

**Цель:** предупреждение и коррекция синдрома профессионального и эмоционального «выгорания» педагогов.
**Задачи:**
1. Способствовать сплочению коллектива, желанию поддержать друг друга.
2. Обучить педагогов релаксационным техникам, технике дыхания, мышечного расслабления.
3. Показать жизненные стратегии - позитивного восприятия жизни, получения и принятия жизненного опыта.
4. Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является возникновение синдрома профессионального выгорания. Этот синдром считается одной из самых опасных профессиональных «деформаций» тех, кто работает с людьми: педагогов, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения. Не случайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание - плата за сочувствие».

***Профессиональное выгорание***– это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, которое развивается в результате хронического неразрешённого стресса на рабочем месте.
Современные ученые отмечают, что наиболее подвержены синдрому эмоционального «выгорания» педагоги. По степени напряженности нагрузка педагога сегодня в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций.

**Факторы возникновения выгорания**

***Личностный фактор.***По мере увеличения стажа работы и возраста педагогов, увеличения профессиональной нагрузки неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегето-сосудистые расстройства и поведенческие срывы. В результате психологическое, физическое и социальное здоровье педагога подвергается серьезной опасности. Его развитию способствуют неудовлетворенность человека своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.
***Организационный фактор.*** На развитие «сгорания» влияет несправедливость и неравенство взаимоотношений в организации, работа, не получающая должной оценки, рабочие перегрузки, дефицит времени. Но организационный фактор сам по себе не является непосредственной причиной «выгорания». Его значение зависит от оценки восприятия работником ситуации, в которой он работает (в одном и том же учреждении люди по-разному реагируют на этот фактор).
***Ролевой фактор.*** Исследования показали, что на развитие «выгорания» существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых возникают коммуникативные нагрузки, необходимо участие в принятии решений.

**Причины возникновения синдрома:**

- напряженность и конфликты в профессиональном окружении, недостаточная поддержка со стороны коллег;
- нехватка условий для самовыражения, экспериментирования и новаций;
- однообразие и неумение творчески подойти к выполняемой работе;
- вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточном признании и отсутствии положительной оценки;
- работа без перспективы невозможности выстроить профессиональную карьеру;
- неразрешенные личные конфликты,
- длительная нагрузка на основные анализаторы (слух, зрение и т.д.), концентрация внимания, память, большой объем информации, соучастие эмоций и интеллекта и как следствие нервно-психическое и физическое напряжение.

**Специфические особенности педагогического общения.**

Также причиной возникновения синдрома эмоционального выгорания считается этика общения, рамки общения. Человек не выбирает себе тех, с кем он взаимодействует. По этическим соображениям эмоциональная «разрядка» невозможна. Накапливание отрицательных эмоций ведет к истощению эмоционально-этических и личностных ресурсов.
Общение педагогов:
- деловое и личностное одновременно
- постоянное и длительное
- многосодержательное, многоцелевое
- широкий арсенал средств и языков общения
- одновременное общение со множественной аудиторией
- число партнеров в течение малого времени варьируется
- активность партнеров может быть непредсказуема
«Сгореть» на работе очень актуально для человека современного общества, особенно для того, кто по роду своей деятельности осуществляет многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми.
**Компонентами выгорания являются:**
-напряжение - проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от сотрудников, в других – повышение негативизма, циничности установок и чувств по отношение к людям;
- редукция профессиональных достижений – у специалиста возникает ощущение, что он плохо работает, мало достиг в профессии, возникает чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере
- эмоциональное истощение - чувство опустошенности и усталости, вызванное работой.

**Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания?**

Прежде всего, признать, что они есть. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более, что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.
Если вы понимаете, что сгорание уже происходит и достигло глубоких стадий помните: необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима профессиональная помощь.
Первые симптомы следует рассматривать не как опасность, а как знак. Знак для того, чтобы защитить рост личности, профессиональный потенциал. Если Вы понимаете, что происходит, Вы сможете справиться с ситуацией. Чем раньше этим заняться, тем лучше.

**Профилактика выгорания.**

Универсального рецепта от «сгорания» нет, – протекание процесса, способы выхода из него зависят от структуры и психологических особенностей личности. Потому нужно знать себя, свою «природу», понимать, что вызывает у Вас определенные состояния, как Вы можете ими управлять. Человеческий организм от природы обладает колоссальным потенциалом, механизмами саморегуляции и восстановления сил! Возможно, наша задача - не мешать «природному» уму, которым нас наделяет жизнь? И для этого нам нужно учиться – учиться слушать себя, правильно заботиться о себе, координировать эмоции и чувства, получать удовольствие, строить теплые отношения…
Проявите внимание к самим себе, - и жизнь во всех её проявлениях (работа, семья, друзья, отдых) принесет радость и силы, чтобы «жить, гореть и не угасать»... У каждого человека эти источники индивидуальны!
Решения проблемы профессионального и эмоционального выгорания могут быть разными. Важно заняться тем, что дает Вам энергию и душевный подъем.
***Упражнение «Это классно!»***
Для сплочения коллектива, поддержки друг друга можно встать в круг. Один участник выходит на середину и продолжает фразу: «Жизнь научила меня...», а остальные участники после каждого высказывания поднимают вперед руку с выставленным вверх пальцем и произносят: «Это классно!».

***Гибкость в построении новых смыслов.***
Одним из факторов преодоления профессионального «выгорания» является умение находить новый смысл в профессии, переоценивать свою роль и открывать в ней новые грани, ставить перед собой новые цели. Человеку необходима гибкость в построении новых смыслов, помогающих адаптироваться к изменившимся условиям («гибкая веточка не сломается под ударами судьбы»).
***Саморегуляция***
Это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя при помощи слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Саморегуляция необходима, чтобы успокоиться, восстановиться и активизироваться. Можно использовать следующие способы саморегуляции:
 Активизация чувства юмора – попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьезной ситуации:
- мысленно комментировать происходящее бодрым голосом спортивного комментатора,
- мысленно представить агрессивного партнера в этом состоянии на пляже, в детской шапочке, с ушами Чебурашки.
 Самоубеждения, самоприказы, вызывающие спокойное состояние - «Я спокойна!», «Стоп!», «Все будет хорошо!»
 Концентрация внимания на чем-то:
- рассматривание предмета и мысленное его описание,
- вслушивание в звуки за окном,
- сосредоточение на своих телесных ощущениях – релаксация, аутогенная тренировка.
 Самоконтроль внешних выражений эмоций.
 Использование образов визуализации.
 Глубокое дыхание.
 Снятие мышечного напряжения.
***Упражнение «Земляничная поляна»***
С помощью метода визуализации можно мысленно представить себя в приятной ситуации, получая активное воздействие на всю систему чувств и представлений. *Звучит спокойная музыка.*
Сядьте удобно на стуле, закройте глаза. Представьте, что вы мысленно перенеслись на земляничную поляну. Земляника созрела, она вокруг, она везде. Побудьте на этой земляничной поляне. Попробуйте земляники. Делайте на поляне то, что Вы хотите делать. Или ничего не делайте – просто побудьте там.
Чтобы использовать образы для саморегуляции специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, - это ваши ресурсные ситуации.

***Управление дыханием***
Это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует у расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.
Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.
На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);
– на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
– затем плавный выдох на счет 1-2-3-4;
– снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.
Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

***Упражнение «Гора с плеч»***
Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Упражнение «Гора с плеч» можно использовать с целью сброса психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины; контроля за осанкой и уверенностью в себе. Выполняется оно стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой осанка должна быть постоянно.
Зажимы на лице попробуйте снять с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев, можно поделать гримасы - удивления, радости.

***10 секретов счастья***
Как мы поступаем с неприятностями, которые неизбежно встречаются в нашей жизни? Можно поступать по-разному. Можно полностью сконцентрироваться на ошибках и неудачах, обидных словах, несправедливости и зле, которые, безусловно, есть в современном мире. Но опыт показывает, что в любом негативном событии или явлении всегда есть нечто позитивное. Столкнувшись с неприятными событиями или предполагая, что они могут произойти, подумайте о том, что в этих событиях может быть хорошего, приятного, позитивного. Что же можно сделать, чтобы воспринимать жизнь позитивно? Вот 10 секретов счастья:
**1. Сила отношения.** Мы настолько счастливы, насколько настроен на это наш разум.
**2. Сила тела.** Физические упражнения облегчают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым мы чувствуем себя хорошо.
**3. Сила жизни в мгновении.** Воспоминания состоят из особых моментов - накапливайте как можно больше таких счастливых мгновений.
**4. Сила представлений о себе.** Человек является тем, что он о себе думает.
**5. Сила цели.** Цель придает нашей жизни смысл и содержание.
**6. Сила смеха.** Чувство юмора облегчает стресс и вызывает ощущение счастья.
**7. Сила прощения.** Умение прощать является ключом, открывающим дверь истинного счастья. Невозможно быть счастливым, если в вас остались ненависть и обида.
**8. Сила умения давать.** Счастье нельзя найти в обладании и приобретении чего-то для самого себя. Оно кроется в умении давать и помогать другим.
**9. Сила взаимоотношений.** Близкие взаимоотношения делают хорошие времена еще более приятными, а трудные периоды — более легкими.
**10. Сила веры.**Вера вызывает доверие к людям, успокаивает разум и освобождает душу от сомнений, тревог, беспокойств и страха.
***Упражнение «Оптимист, пессимист, юморист»***
Вот простой прием, который не позволит испортить нам удовольствие прошлыми и грядущими неприятностями. Прием заключается в том, что в случившемся или ожидаемом неприятном событии мы ищем позитивные моменты, образно представляем себе этот позитив и вживаемся в него. Несмотря на кажущуюся простоту и эффективность, прием «Хорошее в плохом» требует все же специальной тренировки. Попробуйте наполнить неприятную для Вас историю оптимизмом или чувством юмора. То есть досочиняйте историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту, Оптимисту или Юмористу.

***Упражнение «Взгляд на себя глазами влюбленного человека».***
Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это - одна из причин увеличения нервозности, раздражения, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

*Звучит спокойная музыка.* Сядьте поудобнее, закройте глаза, максимально расслабьтесь. Сейчас вы станете писателем. Вы пишете книгу, в которой одним из героев, являетесь вы сами.
Вам надо решить, кто из людей, вам известных, любит вас. Не так важно, любите ли вы этих людей, но чрезвычайно важно знать, любят ли они вас. Выберите из них одного человека и представьте следующее.
Вы становитесь человеком, который вас любит. С этой новой позиции вы всматриваетесь в себя - в того человека, который только что был так увлечен написанием книги. Вы видите себя глазами человека, который вас любит. Вы видите собственные слова, жесты, манеры, описанные человеком, который вас любит. Вы вглядываетесь в себя глазами человека, который вас любит, узнаете качества и свойства, которые были вам не знакомы или которые другие привыкли считать недостатками.
Вы «просматриваете» мысли и воспоминания человека, который вас любит, и понимаете, что вас есть за что полюбить. Можно просто быть, и тем самым делать жизнь другого человека полнее и значимее.
Вы видите и слышите все то, что этот человек так ценит в вас. Хорошо запомнив всё, только что услышанное и увиденное, вы медленно возвращаетесь в самого себя, зная, кто вы есть для человека, который вас любит.

***Упражнение «Оставь свой след»***
Педагоги на листе обводят фломастером свою ладонь, пишут на ней свое имя и передают по кругу соседу справа. Участники пишут на полученных ладошках добрые слова и пожелания человеку, листок которого пришел к ним. Каждый в конце получит свою ладошку, которую затем можно вырезать.