Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 3 города Тихорецка

муниципального образования Тихорецкий район

имени Героя Советского Союза А.С.Гуцало

**Педагогическая мастерская по теме**

**«Занятие с элементами тренинга по профилактике профессионального выгорания среди педагогов.»**

**ВЫСТУПЛЕНИЕ на РМО**



Дата проведения: 14.02.2019г.

Место проведения: МБУ СОШ №1 г.Тихорецка

СОСТАВИЛ

Учитель начальных классов МБОУ СОШ №3 г.Тихорецка

Жданова Татьяна Викторовна

г. Тихорецк, 2022 год

**Занятие с элементами тренинга по профилактике профессионального выгорания среди педагогов.**

  Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем. Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, 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, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность. Педагог становится своеобразной «ходячей энциклопедией»: он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится. Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

  Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

Симптомы профессионального выгорания:

- чувство одиночества; чувство неуверенности; проблемы с концентрацией внимания; нет желания общаться с людьми; неустойчивость настроения; раздражительность и вспыльчивость» беспокойство; навязчивые действия; плохой аппетит или неуемное обжорство; боязнь тишины.

Способы снятия отрицательных эмоций:

1. Не блокировать физиологические механизмы разрядки, в виде плача, смеха, желания ударить, выговориться:

– чувство раздражения и агрессии можно снять, сделав несколько ударов ногой по воображаемому предмету, разорвав лист бумаги, газеты;

– разрядить эмоции – выговориться кому-то до конца, т.к. после снятия возбуждения человек может осознать свои ошибки и принять правильное решение. Когда человек анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность «выгорания» значительно снижается, или этот процесс не так явно выражен;

– дать себе усиленную физическую нагрузку (приседания, бег на месте, подъем пешком на несколько этажей);

– найти место, где можно проговорить, прокричать, выплакать (например, пустая комната);

– техника «пустой стул». Представьте, что на этом стуле сидит человек, который вас обидел. Излейте ему все свои чувства, скажите ему все, что хочется.

2. Использование «тайм-аутов». Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок (например, прогулка в лесу, поход в гости).

3. Принятие горячей (теплой) ванны. Горячая вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он находится в безопасности и что уже можно расслабиться. Можно просто подержать руки под струей горячей воды из крана до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит. Проточная вода «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную», вредную для его здоровья энергию.

Упражнение «Поза Наполеона»:

  Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится).

  Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

Упражнение «Лимон»:

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. 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. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Выбор»

 Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

 1.​ Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.

 2​. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.

 3​. Съедаете что-то другое.

 4.​ Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

 Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства, и вы не позволите застать себя врасплох.

 Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

  Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

  Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

Притча про стакан 5 мин.

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!

Учитель начальных классов Жданова Т.В.