МБОУ СОШ №39 г.Брянска

Занятие для педагогов по профилактике синдрома эмоционального выгорания

на тему:

**«Тайны Востока»**

**Подготовила:**

**Педагог-психолог**

**Коваленко А.В.**

**«Тайны Востока»**

**Цели:**

1. улучшить эмоциональное состояние педагогов,
2. восстановить психическое равновесие,
3. снять нервное напряжение путём «разблокировки» мышечных зажимов.

Условия проведения: воспитатели, узкие специалисты, но не более 14 человек. Время работы: 1-1ч 15 мин.

**Оборудование:**

* карточки с именами
* атрибуты Востока (арабские и азиатские: подсвечники, подушки, аром свечи, бижутерия, книга восточной кухни, диски «Великолепный век», пиалы, кувшины, тарелки…. )
* шифоновые шарфики и платки
* запись восточной музыки
* текст с релаксацией
* карты с текстом предсказаний, сосуд
* поднос
* монетки
* восточные сладости
* чашки для чаепития
* тюбетейка
* видеозапись притчи
* макет дерева
* ленточки атласные
* таблица эмоциональных состояний

**Теоретическая часть**

  Профессия педагога относится к сфере профессий типа «человек-человек», то есть профессий, которые отличаются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния и которые наиболее подвержены влиянию эмоционального «сгорания». В настоящее время синдром эмоционального «сгорания» удостоен диагностического статуса.

Для начала, дадим определение, что такое «Синдром эмоционального выгорания».

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия

- Как вы думаете, какие факторы способствуют возникновению синдрома “выгорания”?

Основной фактор – это хронический стресс на рабочем месте, к которому приводят:

-предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка

-отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства

-недостаток вознаграждения за работу, как моральное, так и материальное

-невозможность влиять на принятие важных решений

-необходимость внешне проявлять эмоции,не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным, вежливым улыбчивым)

-работа с тяжелыми людьми (агрессивными, с психопадоподобным поведением)

-отсутствие каких – либо интересов вне работы

-переживание несправедливости

-неудовлетворенность работой

1) Первый признак выгорания – эмоциональное истощение, соматизация. Появляется чувство перенапряжения, эмоциональные и физические ресурсы исчерпаны, появляется чувство усталости, не проходящее после ночного сна, выходных и нередко даже после отпуска.

2) Вторым признаком является – личностная отстранённость. Человек перестает интересоваться профессиональной деятельностью, у него почти ничего не вызывает эмоционального отклика ни положительные, ни отрицательные.

3) Третьими признаками является ощущение утраты собственно эффективности и падение самооценки. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворения работой. Низкая самооценка, вина, депрессия указывают на низкую эмоциональную грамотность.

**Ход занятия**

1. **Вводная часть**

С детства мы любим сказки, особенно те, где много волшебства, тайн, загадок… Давайте вспомним восточные сказки, сказки Шахерезады. Чем они привлекают нас? Чем вообще привлекает Восток? (участники высказывают свое мнение).

Сегодня я предлагаю вам окунуться в тайны Востока, побыть жителями Востока.

На Востоке мудрецы говорят, что люди собираются вместе неслучайно. С одной стороны, «все от Бога», но, с другой стороны, существует несколько причин, «притягивающих» людей друг к другу:

* Первая причина – все собравшиеся являются плодами добрых деревьев;
* Вторая причина – каждому из них при рождении дали величественное имя;
* Третья причина – каждого из них взрастил искусный садовник;
* Четвёртая причина – каждого из них когда-то доверили бдительному наставнику;
* Пятая причина – каждый из них верит в своё особое назначение!

1. **Упражнение «Плоды добрых деревьев»**

Цель: разогрев группы, углубление представления участников друг о друге.

Итак, каждый из нас - плод доброго дерева! Питаясь его соками, прячась в тени его могучей листвы, мы мужаем и мудреем. Одерживая маленькие победы, мы сверяем их результаты с достижениями нашего рода. А когда терпим неудачу, то обращаемся к могучим корням, крепкому и сильному стволу, к упругим и гибким ветвям – они поддерживают нас, не дают упасть вниз, бережно и нежно несут к солнцу. Они учат нас благодарно принимать дождь и ветер, пережидать грозу и достойно терпеть град.

Итак, мы плоды добрых деревьев (звучит музыка). Но каких? Давайте это узнаем. Расположитесь поудобнее. Закройте, пожалуйста, глаза, вдохните глубоко и свободно! Прислушайтесь к звучащей мелодии. Перенеситесь мысленно в тенистый парк или в цветущий фруктовый сад, в знойный аул или на взморье. Вас окружает множество деревьев. Это и плакучие ивы, развесившие серёжки, готовые покрыть пыльцой гладь озер, это и стройные берёзки и величественные ели, могучие дубы и гибкий орешник-лещина, груши, сливы, вишни в цвету или уже отягощенные плодами… Рассмотрите эти деревья внимательно, не торопясь. Представьте себе, как приятно прикоснуться к шершавой или гладкой коре, вдохнуть свежий запах листвы или пряный – плодов и смолы. Попробуйте услышать то, о чём шепчет листва… Найдите своё родное дерево. Доброе дерево, плодом которого вы являетесь. Поговорите с ним. Поверьте, оно вас слышит. Вы можете находиться в тени своего дерева сколько пожелаете. Когда насладитесь беседой с ним, возвращайтесь к нам. Медленно и глубоко вдохните… Откройте глаза…

Перед вами цветные карандаши и бумага. С их помощью вы нарисуете то дерево, с которым только что общались. То дерево, плодом которого вы являетесь! (звучит музыка).

-Добрые деревья в добрых руках! Пред нами пустыня, давайте превратим её в цветущий оазис. Пусть каждый из вас сейчас кратко расскажет, плодом какого дерева он является и поместит его на то место, где вашему дереву будет достаточно света и влаги, тени или яркого света, если ему это необходимо. И пусть вас не смущает, что в нашем распоряжении нет плодородной почвы, лопат и вёдер с водой…

1. **Упражнение «Тайна имени»**

Итак, мы начали с вами с восточной поговорки «люди собираются вместе не случайно» Мы говорили, что, с одной стороны «все от Бога», но, с другой стороны, существует несколько причин, «притягивающих» людей друг к другу:

* Первая причина – все собравшиеся являются плодами добрых деревьев;
* Вторая причина – каждому из них при рождении дали величественное имя.

Восточные женские имена – само олицетворение женственности, изящества и элегантности. В каждом восточном имени скрыто определенное значение, которое может отражать черты женского характера либо приравнивать владетельницу к прекрасному цветку, драгоценности или чудесным явлениям природы. Красивые и благозвучные, они покоряют многих.

Предлагаю каждому из вас выбрать карточку. На карточках написаны восточные женские имена с расшифровкой.

*Внимательно прочтите имя, вживитесь в его образ. Подумайте, нравится ли оно вам, какие чувства у вас оно вызывает, какая может быть судьба у вас с эти именем.*

(Оформление бейджиков, использование при представлении реквизита – тюбетейки).

Список имен:

Асия - утешающая; лечащая

Алсу- Розовая вода

Джамиля - красивая, прекрасная

Джуд - щедрость, великодушие

Захра - лучезарная, блистательная,

Нармин - нежная, мягкая

Сальма - благополучная, здравая

Самира - собеседница, плодоносящая; поддерживающая разговор Сафия - чистая, ясная, прозрачная, подруга

Тасним - райский источник

Фарах - радость

Хабиба - любимая

Шарифа - благородная

Варда - роза

Халима - терпеливая

Думарина - изумительная

Сабрина - надежда

Марганита - жемчужина

Лилита - ночь

Надира - редкая, необыкновенная

Гильяна - преображение

Асмин - звездочка

Расита - солнышко, радость

Айгуль - лунный цветок

Гульсара - вьющийся цветок

1. **Упражнение «Восточные стихи»**

Восток щекочет сердце песней-

Мотива тонкого струна,

Как снов тугая тетива,

И ничего нет интересней.

*Предлагаю вам побыть поэтами. Первое стихотворение мы сочиним вместе, а затем каждый индивидуально станет поэтом и представит нам свой стих.*

Итак, знакомимся,

**ПРАВИЛА «ВОСТОЧНОГО СТИХОСЛОЖЕНИЯ»**

**СУЩЕСТВИТЕЛЬНОЕ (ГЛАВНОЕ СЛОВО).**

**ПРИЛАГАТЕЛЬНОЕ, ПРИЛАГАТЕЛЬНОЕ.**

**ГЛАГОЛ, ГЛАГОЛ, ГЛАГОЛ.**

**ФРАЗА, ВЫРАЖАЮЩАЯ ОТНОШЕНИЕ.**

**СУЩЕСТВИТЕЛЬНОЕ.**

1. **Притча**

Восток – дело тонкое, читая восточные притчи, погружаешься в атмосферу дворцов и шатров, султанов и наложниц, пустынь и оазисов. Это дает разыграться воображению, перенестись в тот красивый и загадочный мир, но тем самым не лишает притчу смысла, а только задает ей пикантность и неповторимость.

Я предлагаю вам послушать одну восточную притчу. Называется она: **«Притча о трех фигурах» (видеозапись)**

В притчах восточных стран вложено много смысла, и для того, чтобы понять суть, перечитывать их порой приходится неоднократно.

1. **Упражнение «Восточный базар»**

Восточный базар – это целый мир. Удивительно пестрый, многоликий и многоголосый.

Приглашаю вас посетить восточный базар. Перед вами много разных вещей. Посмотрите их, выберите ту, которая вам нравится.

*Попробуйте представить себя хозяином этой вещи, рассказать немного о ее судьбе: кому принадлежала, чьи руки к ней прикасались, как она называлась, какие события приносила эта вещь в дом, какую функцию она выполняла в доме, будет выполнять?*

1. **Упражнение «Круг энергии»**

Предлагаю вам немного подвигаться, пройти через круг энергии. Пройдя через него, мы снимем груз проблем – осуществим ритуал очищения, мобилизуем свою внутреннюю энергию, активизируем внутренние ресурсы и тем самым укрепим здоровье.

Предлагаю участникам встать вокруг свечей, а затем танцевальными движениями, сопровождаемыми динамичной музыкой, обойти этот сосуд несколько раз.

1. **Упражнение «Предсказание оракула»**

Предлагаю погадать, узнать судьбу. Достаю карты с предсказаниями из сосуда, раскладываю на подносе. Каждый участник берет карту, читает молча, затем по желанию вслух.

|  |  |
| --- | --- |
| **Еще один совет: ты послухам не верь! Молва всегда молва: шумит! Но тем не менее Услышанным словам, услышанным вестям С увиденным тобой – не может быть сравненья.** | **О том, что ты услышал, всем поведай, С упорством корни знания исследуй: Лишь ветви изучив на древе слов, Дойти ты не сумеешь до основ.** |
| **Терпение - прекрасное качество, но жизнь слишком коротка, чтобы долго терпеть.** | **Если желаешь, чтобы мир изменился, - сам стань этим изменением.** |
| **Прилежание - правая рука судьбы**. | **К чему бы ни было твоё стремленье, Хоть шаг ты сделай в нужном направленье.** |
| **Работу, как бы ни была трудна, Благослови, она - твоя казна.** | **У мудреца спросили:**  **Сколько видов дружбы существует?**  **Четыре — ответил он.  Есть друзья, как еда — каждый день ты нуждаешься в них.  Есть друзья, как лекарство, ищешь их, когда тебе плохо. Есть друзья, как болезнь, они сами ищут тебя.  Но есть такие друзья, как воздух — их не видно, но они всегда с тобой.** |
| **Когда жизнь складывается наперекор нашим желаниям, мир вокруг нас подобен лечебным иглам и целебным снадобьям: он незаметно врачует нас.** | **Из неудачи нередко можно извлечь полезный урок, поэтому промахи – лучшее подспорье делу.** |
| **Если тебя преследуют неудачи, подумай о тех, кто неудачливей тебя, и твои обиды рассеются.** | **Будьте внимательны к своим мыслям - они начало поступков.** |
| **Легче зажечь одну маленькую свечу, чем клясть темноту.** | **Добро безмерно, как вода**  **Бездонного колодца.**  **Будь доброй к людям, и всегда**  **Добро к тебе вернётся.** |
| **Надежды солнечную нить**  **На счастье люди ткут,**  **Сумеешь лучик сохранить**  **-удачи дни придут.** | **Свободно ты живешь иль раб,**  **Прими совет один:**  **Без знаний ты как муха слаб,**  **Со знаньем – властелин!** |

1. **Упражнение « Древо успехов».**

Согласно легенде, в мире существуют чудесные деревья, приносящие удачу и исполняющие желания. Секрет такого дерева состоит в том, что питают это дерево наши успехи и наши достижения. И только тогда оно приносит удачу. Предлагаю вам посадить дерево успехов.

На столе лежат яркие небольшие ленточки.

Вспомните, пожалуйста, любое достижение последних двух дней, возьмите ленточку, и проговорив своё достижение, закрепите каждый ленточку на ветке «древа успехов».

Мудрецы говорят, что тот, кто не запоминает своих достижений, рано или поздно перестает добиваться успеха, так как суета будней размоет у него внутри ощущение Победителя. Это ощущение должно быть постоянно с вами, и я желаю вам подкреплять его новыми результатами, победами, достижениями.

1. **Упражнение «Приглашаем в чайхану». Буклеты.**

На Востоке жизнь немыслима без чая. Приглашаем вас в чайхану, где мы можем обменяться эмоциями, чувствами, пожеланиями.

Участникам предлагается чай с восточными сладостями. Раздаю буклеты.

**Рефлексия «Мне сегодня…»**  Каждый участник должен завершить фразу: **Мне сегодня…**