

**МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ НА ТЕМУ:
«ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»**

Выполнил: педагог - психолог СП
«Детский сад №17» ГБОУ СОШ №10
г. Сызрани Макарова Ю.М.

Цель: сохранение психического здоровья педагогов в образовательной среде.

Задачи:

- уточнить знания педагогов о понятии «Синдром эмоционального выгорания», причины его возникновения;
- мотивировать педагогов на сохранение и укрепление здоровья; формировать позитивное отношение к себе и окружающему миру;
- развивать творческий потенциал, умение работать в команде.

Материал и оборудование: листы бумаги, краски, кисти, газеты, аудиоаппаратура, ковер, стулья, по количеству участников, пластилин, волшебный мешочек, ноутбук, письма.

Продолжительность: 45 минут.

Участники: педагоги образовательного учреждения.

Количество участников: 5-12 человек.

Ведущий: педагог-психолог.

Ход мастер-класса:

Вводная часть

- Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Бывало ли так в вашей жизни, что опускались руки, ничего не хотелось?

- Бывало ли так, что утром хотелось разбить будильник и не открывать глаза, или просто лежать и смотреть в потолок?

- Бывало ли так, что все стало не интересно, скучно и т.д.?

Хотите узнать, как в таком случае можно исправить положение или сложившуюся ситуацию?

Наша сегодняшняя встреча посвящена профилактике эмоционального выгорания. И прежде чем перейти к практической деятельности предлагаю разобраться в вопросе: Что же такое профессиональное выгорание? Как вы понимаете это?

(Ответы педагогов)

- Итак, профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

- Как вы считаете, каковы причины возникновения синдрома эмоционального выгорания? (записываются ответы педагогов на доске).

- Чтобы обезопасить свое здоровье необходимо вовремя проводить профилактику. От мрачных мыслей и плохого самочувствия помимо прогулок, сна, витаминов, очень хорошо помогает творчество.

Основная часть.

- Сегодня в ходе практической деятельности мы с вами попробуем разгрузить свою эмоциональную сферу, снять мышечное напряжение, постараемся позитивнее посмотреть на себя и окружающий мир.

- Начнем нашу встречу с наиболее распространенного упражнения направленного на восстановление сил.

Упражнение «Толкунчики»

Цель: снятие негативных настроений, восстановление сил.

Предлагаю разделить на пары, встать удобно, ноги на ширине плеч, руки ладонями соприкасаются с ладонями партнера. Ноги как бы приклеены, и переставлять их нет возможности. Каждый начинает толкать своего партнера, пытаюсь столкнуть его с места в течение 10 секунд.

- Нервное напряжение хорошо снимает массаж спины и плечевого пояса. Предлагаю использовать очень эффективный прием «Веселая змейка».

Упражнение «Веселая змейка» (массаж спины, активизация плечевого пояса)

Цель: снятие мышечного напряжения.

Сидя, ноги на ширине плеч, друг за другом все активно начинают массажировать спину своего соседа:

1-е упражнение-поглаживание;

2-е - постукивание кулачками, кисти рук максимально расслаблены;

3-е - «цыпочки», три пальца соединены вместе и имитирует легкое поколачивание;

4-е - большим пальцем рук легкое прокручивание, как будто мы хотим пощекотать своего соседа;

5-е - костяшками пальцев ведущей руки повторяем очертание позвоночника снизу вверх (ладонь сжата в кулачок);

6-е - поглаживание.

Затем, обхватив плечи своего соседа, начинаем имитировать движения паровоза (правая рука вперед, левая - назад и наоборот).

- Пришла пора заняться творчеством. Арт-терапевт В. Назаревич утверждает, что если устал – рисуй цветы.

Упражнение «Роза»

- Вот и мы с вами сейчас будем рисовать цветы. Для этого нам понадобится газета, листы бумаги, краски, кисточки. Первое, что мы делаем – это сворачиваем в комочек газету, опускаем в краску (желтую, красную) и примакиваем ее к листу бумаги – это бутон цветка. Можете нарисовать столько цветов, сколько считаете нужным. Не забываем подрисовать стебли и листья.

- Какие шикарные букеты у нас получились! Такой приём можно использовать в продуктивной деятельности с детьми, выполнение доступное и простое, а получается очень ярко и красиво.

Упражнение «Коллективная лепка»

- Следующее упражнение тоже носит творческий характер.

Вам необходимо начать лепить какой-то предмет. Как только я подам сигнал (хлопок), вы передаете свою работу соседу слева. Теперь к вам пришло новый предмет, который необходимо долепить. Далее мы

продолжаем по сигналу передавать свои работы по кругу, до тех пор, пока к вам не вернется ваша фигура. Пластилин можно брать любой, любого цвета, в любом количестве.

Есть определенные правила:

- Ломать нельзя, переделывать нельзя, можно только дополнить работу товарища деталями (как в упражнении с дорисовыванием).

(Лепка предметов участниками мастер-класса)

- Какие получились разные и в некоторых моментах неожиданные предметы. Теперь придумайте название своей поделки. Когда вы лепили, у вас был свой замысел, который в ходе упражнения не реализовался, а был изменен другими участниками. Было ли вам неприятно, что так произошло? А может быть наоборот, фигурка понравилась больше, чем изначальная задумка?

- Символизм упражнения: представьте, что ваша фигурка, когда вы только начинали лепить – это какая-то ваша проблема, которая вас волнует, которая не дает вам покоя, а все, что потом добавили окружающие – это их мнения, их видение вашей проблемы. Кто-то украсил вашу фигурку, вам понравилось – переводя на жизнь, помог разрешить волнующий вас вопрос, а кто-то наоборот, как вам кажется, все испортил.

Но я предлагаю вам посмотреть на эти фигурки с другой стороны – пусть это будет талисман, который вы получили сегодня в подарок, от своих коллег, который приносит вам удачу, везение и счастье.

Для детей данное упражнение очень интересно, способствует развитию воображения, мышление, повышает концентрацию внимания.

Заключительная часть.

Небольшая рекомендация: занимайтесь тем, что вам приносит счастье: играйте с вашими детьми, уделяйте время супругам, встречайтесь с друзьями. Всегда будет еще время, чтобы поработать, заняться уборкой дома, что-то починить, вымыть посуду.

Как можно чаще задавайте себе вопрос:

Будет ли это для меня так важно через 2 недели, через месяц?

Я благодарю всех за активную работу. Постарайтесь подобрать для себя наиболее подходящие способы расслабления и сможете более успешно справляться со своим внутренним напряжением и управлять своими эмоциями с пользой для вас и для вашего окружения.

Напоследок, я приготовила для вас небольшие сувениры – это журавлики. Журавли несут собой послание к вам, оно внутри. Каждый цвет журавля символичен – это мои пожелания к вам. Желтый цвет – радость, богатство, тепло; зеленый – развитие; синий – мудрость; белый – духовность; красный – сила, энергия, любовь. Журавли в Японии – это символ мудрости. Я предлагаю вам каждый день проявлять эту мудрость по отношению себе, дабы беречь себя для себя!

Благодарю за внимание!