**Мастер-класс «Профилактика синдрома эмоционального выгорания через использование технологии «Тренинговые игры».**

Цель : Профилактика и сохранение психологического здоровья педагогов в образовательной среде.

Задачи:

- Снятие напряжения, получение психологической поддержки.

-- познакомить участников мастер класса с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;

- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;

- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Материалы: листы бумаги А4, прищепки, зеркало, фломастеры, большой цветок из бумаги, маленькие цветочки с ладошку.

**Теоретическая часть**

Здравствуйте, дорогие педагоги, я рада сегодня вас видеть на нашей встрече.

Профессия педагога очень энергоёмкая. Она требует огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

И сегодня проблема сохранения психического здоровья педагоговособенно актуальна. С каждым годом растут требования к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Изменения в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Вместе с учебной нагрузкой растёт нервно-психическое напряжение, переутомление. Все это усугубляется различными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.

Такая ситуация может привести к эмоциональному истощению, известному как *«синдром эмоционального выгорания»*.  Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций и он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

У людей заметно снижается:

• энтузиазм в работе;

• пропадает блеск в глазах;

• нарастает негативизм и усталость.

Бывает так, когда талантливый педагог становится профнепригодным по этой причине. Иногда такие люди меняют профессию. При «выгорании» происходит психоэнергетическая опустошенность» человека.

- Что же нужно делать, чтобы не возникало эмоциональное выгорание?

В своем проекте по профилактике синдрома профессионального выгорания педагогов МДОУ я активно использую тренинги, в которые входят деловые игры мозговые штурмы, рефлексии, тренинговые упражнения благодаря которым, у педагогов повысилась самооценка, происходит сплочение коллектива, доверие друг другу, у педагогов появляется возможность осознать и осмыслить себя в профессии и общении с другими участниками педагогических взаимодействий.

Сегодня я хочу познакомить вас с технологией «Трениговые игры», способами управления своим психоэмоциональным состоянием, поднять свою самооценку, повысить эмоциональный настрой. Чтобы, слово работа ассоциировалась у вас только с радостными и счастливыми моментами. я приглашаю группу из 5 человек

**Практическая часть**

Уважаемые педагоги, давайте **знакомиться**. Меня зовут Татьяна Викторовна. Со мной **познакомиться просто - я одна**. А вас много и все такие разные, необычные и **знакомиться мы будем необычно**.

**Паровозик имен**

Участникам по кругу называют имена следующим образом: 1-ый участник называет свое имя и придумывает на первую букву своего имени слово, характеризующее его (например Лена — ласковая, Дима — добрый)**.**

**1. Упражнение *«Приветствие»*.**

Цель упражнения: разминка, приветствие участников, зарядить группу положительной энергией.

Инструкция: «уважаемые педагоги давайте поприветствуем друг друга с помощью фраз, которые находятся в корзине. обратите внимание на то что эти высказывания не закончены, я прошу вас закончить их обращаясь к своему соседу справа». каждый из участников достает из корзины фразу по очереди.(Привет, (имя) ты представляешь…, Привет (имя), мне приятно тебе сказать…,Привет (имя), (говорит комплимент)…, привет (имя) сегодня замечательный день, потому что…. .

**Упражнение «Комплимент»**

Оборудование: листы бумаги, фломастеры, прищепки для одежды.

Каждому из участников на спину прикрепляется с помощью прищепки лист бумаги А4. На котором каждый из участников напишет комплимент или качество, достоинство, присущее данному человеку.

Когда все надписи будут сделаны, автор получает лист и знакомится с «комплиментами».

Обсуждение

- Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своем листе?

- Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

Это упражнение поднимает настроение педагога, позволяет ему увидеть в себе лучшие качества со стороны. Появляется уверенность в себе и своих способностях. Так же происходит сплочение коллектива, проявляются доброжелательность.

**Информационная часть «Формула успеха».**

Знаете чем отличается неудачник от человека, обреченного на успех? В подходе к ситуации. «Вначале мне дай, а потом я скажу тебе спасибо», то есть радуется после того как получит результат. Это логично! Эффект получен, вера появляется, потом настроение улучшается и, естественно, «Мышечный корсет» (осанка, мимика) будет как у победителя. Лицо становиться довольным, сияет улыбка.

*Схема поведения типичного несчастливца:*

Вначале результат,

Потом вера,

Тогда хорошее настроение,

«мышечный корсет», свойственный счастливому человеку.

Вы готовы поставить все вверх ногами?

Вначале принимаем мышечный корсет, то есть распрямляет спину. Расправляем плечи и растягиваем рот до ушей. Другими словами, сознательно создаем осанку и мимику победителя. Затем искусственно вызываем внутреннее состояние радости. Дальше формируем мысленный образ успеха – усилием воли заставляем себя в него поверить.

При таком поведении результат сам собой, даже не спрашивая вашего разрешения, будет всегда при вас.

*Итак, формула действия человека, который обречен на успех*

Волевое принуждение.

«Мышечный корсет».

Настроение.

Вера.

Результат!

Мыслями управлять очень сложно. Значит, пойдем по пути наименьшего сопротивления. Будем усилием воли управлять мышцами, то есть удерживать «мышечный корсет»

**Упражнение «Ассоциации»**

Уважаемые педагоги а сейчас я предлагаю вам по очереди дать определение каждому члену группы: «Если бы это был цветок, книга, картина, музыка, то – кто какой?»

**Упражнение** *«Зеркало»*.

Педагогам предлагается отгадать загадку:

И сияет, и блестит

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет,

Все как есть оно покажет.

*(зеркало)*

«Посмотрите внимательно на самого важного в вашей жизни человека – самого себя. На вас смотрит самый симпатичный, удачливый, ответственный, жизнерадостный, полный оптимизма человек.

(Получится, что каждый из педагогов увидит собственное отражение в зеркале, а значит самого себя).

В течение дня мы часто хвалим детей, родителей, а себя любимых? Чаще смотрите в зеркало на себя любимую. Чаще улыбайтесь своему отражению, говоря приятные слова».

Ведь именно Вы являетесь тем резервом, который способен справиться с любыми трудностями. Помочь ребенку преодолеть страх, быть его другом и опорой, стать частью его мировоззрения, и вложить в новую личность частичку любви, доброты, помочь маленькому бутону распуститься и стать красивым цветком. Поэтому, прошу вас не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза , улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и называть свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

**Упражнение «Подарок».**

Треннинг заканчивается упражнением «Подарок».

Каждый участник дарит своему соседу справа «подарок», то есть сообщает ему о том, чтобы он хотел ему подарить, имея неограниченные материальные возможности.

Упражнение проходит по кругу.

Желаю дальнейших творческих успехов! Здоровья! Радости!

Спасибо за работу!

**МДОУ детский сад №9 комбинированного вида города Валуйки**

**Белгородской области**

**Мастер-класс «Профилактика синдрома эмоционального выгорания через использование технологии «Тренинговые игры».**

**Педагог-психолог МДОУ**

**детский сад №9 комбинированного вида**

**города Валуйки Белгородской области**

**Вихарева Татьяна Викторовна**

**Валуйки 2018**