**Супервизия «Развитие профессиональной среды педагогов и профилактика синдрома психоэмоционального 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?

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, устранению неприятных ощущений. Это – естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, спонтанно, помимо сознания человека, поэтому иногда их еще неосознаваемыми.

Слайд№1

Наверняка вы интуитивно используете многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.

Слайд№2

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.

Слайд№3

Мастер классы. на мастер классах педагоги знакомятся с инновационными техниками работы с детьми, это способствует развитию творческих способностей самих педагогов

Слайд№4

Семинары. благодаря семинарам приобретают психологические знания о развитии ребенка, которые потом применяют в работе с ребенком или в интересах собственного развития.

Слайд№5

Консультации по возрастным особенностям детей. Являются неотъемлемой частью образовательного процесса так как педагог получает знания, позволяющие ему понимать поведение и состояние ребенка в той или иной ситуации.

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**

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…. .

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

**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** *«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».

 **Релаксация** *«Цветок в ладошках»*. **видео “Вальс Шопена”**

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. Каждый день вы помогаете распускаться маленьким цветочкам нашей жизни. Малыш тянет к вам руки, он такой доверчивый и доброжелательный, и вы отвечаете ему тем же. Он превращается в цветок в ваших ладошках, он прекрасен - цветок детства, и вы несете его с собой по жизни. (Занавес открывается) Сегодня я прошу вас раскрыть и этот цветок (педагоги подходят к большому цветку и открывают лепестки, внутри находиться ребенок с корзинкой маленьких цветов по количеству участников мастер-класса, и дарит педагогам цветы).

Они все хороши, цветы нашего детства. И если вам будет трудно, вы не сможете найти ответ на какой-то вопрос, вспомните малыша, подарившего вам цветок детства в ладошках.

Желаю дальнейших творческих успехов! Здоровья! Радости!

Спасибо за работу!

**Методика «Домик для эльфа».**

*Цель***:** узнать отношение педагогов к окружающему миру.

*Инструкция*: Перед вами кусочек лесного пейзажа и маленький эльф, которому нужен домик. Ваша задача проста – нарисуйте ему дом!

*Ключ к тесту:*

Прежде всего, посмотрите, где именно вы нарисовали домик для эльфа. Выбор места очень важен, он показывает, как вы относитесь к людям, доверяете вы им или нет.

Если вы нарисовали ДОМИК НА ВЕТКЕ ДЕРЕВА подобно скворечнику, то это говорит о вашей открытости миру, по натуре своей вы оптимист и искренне верите в то, что хороших людей в мире куда больше, чем плохих.

Если ваш ДОМИК ВИСИТ НА ВЕТКЕ, как гамак или авоська, то это показывает вашу готовность идти на контакт, вашу веру в порядочность людей. Однако при всем при этом вы допускаете мысль, что в мире существует и подлость и что злых людей на свете не так уж мало. Ваш принцип: доверие – вещь хорошая, но без осторожности не обойтись.

Если вы сделали эльфу ДОМИК ВНУТРИ ГРИБА, это говорит о вашей осторожности и благоразумии, вы никогда не пуститесь ни в какую авантюру, у вас мало друзей, зато это настоящие друзья, проверенные временем и совместными испытаниями. Если в доме – грибе НЕТ ОКОШЕК, то это свидетельство вашей нелюдимости, вы предпочитаете одиночество шумным компаниям. К миру вы относитесь с нескрываемым подозрением, как будто ждете подвоха. Если же ОКОШКО ЕСТЬ, то это говорит о том, что вы не против общения с людьми. Чем окошек больше, тем с большей готовностью вы заводите друзей.

ДОМИК У РЕКИ говорит о вашей романтичности и сентиментальности. Вы смотрите на мир сквозь розовые очки, все люди кажутся вам добрыми и красивыми, вы полны иллюзий и верите во все самое лучшее и светлое. К сожалению, вы часто разочаровываетесь в людях.

Если вы установили ДОМИК В ТРАВЕ, то можно предположить, что вы практичный и уверенный в себе человек, вы знаете, чего вам ждать от жизни, и не строите иллюзий. Вы умеете преодолевать сложности и не боитесь жить.

Если вы сделали эльфу ЗЕМЛЯНКУ, устроив ДОМИК В ХОЛМЕ, то это явный признак вашей скрытности и замкнутости. Вероятнее всего, это ваши не природные качества, а приобретенные  вследствие некоего отрицательного жизненного опыта. Возможно, вас когда-то обманули, предали или обидели, и с тех пор вы перестали доверять людям. Однако если вход в землянку достаточно широк и присутствуют окна, то это значит, что вы уже на пути к душевному выздоровлению.

**(Привет, (имя) ты представляешь…**

**Привет (имя), мне приятно тебе сказать…**

**Привет (имя), (говорит комплимент)…**

**Привет (имя) сегодня замечательный день, потому что….**

**Привет (имя) ты представляешь…**

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

**Белгородской области**

**Супервизия «Развитие профессиональной среды педагогов и профилактика синдрома психоэмоционального выгорания через использование технологии тренинговые игры».**

**Педагог-психолог МДОУ**

 **детский сад №9 комбинированного вида**

**города Валуйки Белгородской области**

 **Вихарева Татьяна Викторовна**

**Валуйки 2018**