****

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА ЛОРИНО»

689315, Россия, Чукотский автономный округ, с. Лорино, ул. Челюскинцев 14,

тел.: (427)36-93- 3-34, факс 3-18, E-mail: [schoollorino@mail.ru](mailto:schoollorino@mail.ru)

**Семинар-практикум с элементами тренинга по теме: «Профессиональное «выгорание» педагога: причины, коррекция и профилактика»**

В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении. Переход современных образовательных организаций на личностно ориентированные модели образования, введение системы оценки качества обуславливает повышение требований к личности педагога, его роли как субъекта образовательных отношений. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

**Цель:**

Профилактика профессионального профессионального выгорания педагогов

**Задачи:**

* Актуализировать знания участников по теме проблемы;
* Систематизировать знания о профессиональном выгорании и причинах, вызывающих данный синдром;
* Провести самодиагностику состояния П.В.;

Ознакомить с техниками и принципами помощи при СПВ.

**Участники программы:**педагоги

**Предполагаемые результаты:**

1.Повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов.

2. Активизация личностных ресурсов.

3.Овладение педагогами приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний.

4.Снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления.

5.Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, развитие чувства эмпатии.

**Время**: примерно 1-1,5 ч.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема этапа** | **Задачи этапа** | **Время** |
| 1. | **Организационный момент** | Встреча участников. Приветствие. Притча «Исполнение желаний» | 1 мин. |
| 2. | **Практическое задание 1:** Мозговой штурм «Профессиональное выгорание – это...» | Настрой на деятельность, подготовка к групповой работе, активизация личного опыта, выражение собственных установок, чувств; сплочение, осознание возможности позитивного выхода при наличии мотивации; выработка групповых стратегий решения проблемы | 15 мин |
|  | Выход на тему семинара | Добиться того, что бы участники семинара сами вышли на тему семинара. | 2 мин |
| 3. | **Теоретическая часть:** показ слайда. | Определение «синдром профессионального выгорания»; проблема, опасность, симптомы, чувства, мысли, действия, проявление синдрома, ситуации, влияющие на появление | 15 мин |
| 4. | **Практическое задание 2:**  «Диагностика профессионального выгорания» | Методика К. Маслач и С. Джексон, адаптация Водопьянова Н.Е. | 10 мин |
| 5. | **Практическое задание 3:**  «Ловец блага» | Цель: развивать умения позитивного отношения к жизненным ситуациям. | 5 мин |
| 6. | **Практическое задание 4:** «Стратегия самопомощи» | **Цель:** снятие напряжения, получение психологической поддержки. | 10 мин |
| 7. | **Заключительная часть:** практические рекомендации | Личные качества, позволяющие не выгореть. Принципы помощи при СПВ. Выдача памяток. | 15 мин |
| 8. | **Рефлексия** | * Я научился... * Я узнал, что... * Я нашел подтверждение тому, что... * Я обнаружил, что... * Я был удивлен тем, что... * Мне нравится, что... * Я был разочарован тем, что... * Самым важным для меня было.. | 5 мин |

**Оргмомент**

Притча *«ИСПОЛНЕНИЕ МОИХ ЖЕЛАНИЙ»*

- Алло, здравствуйте! Могу я поговорить с Богом?

- Здравствуйте! Соединяю!

- Здравствуй, Душа моя! Я внимательно слушаю тебя!

- Господи, прошу Тебя, исполни мои желания!

- Конечно, дорогая, все, что угодно! Но сначала, я тебя соединю с отделом

исполненных желаний: постарайся понять, какие ошибки ты допускала в прошлом!

… Металлический голос в трубке: “Подождите, пожалуйста, Вас соединяют с оператором отдела исполненных желаний” … Жду…

- Приветствую Вас! Что бы Вы хотели узнать?

- Здравствуйте! Меня к вам перенаправил Господь и сказал, что прежде чем

загадывать новые желания, хорошо бы прослушать прежние.

- Понятно, минуточку… А, вот! Все желания души. Вы слушаете?

- Да, внимательно.

- Начинаем с последнего года:

1) Надоела эта работа! *( исполнено: “работа надоела!”)*

2) Муж не обращает внимания! *( исполнено: “не обращает!”)*

3) Ой, мне бы немного денег! *( исполнено: денег – немного)*

4) Подруги – дуры! *( исполнено: они – дуры)*

5) Мне бы хоть какую-нибудь квартирку! ( исполнено: на 10 этаже под самой

крышей, крыша течет. Просила ведь - “какую-нибудь”)

6) Мне бы хоть какую-нибудь маленькую машинку! *( исполнено: получи “Запорожец”)*

7) Ой, ну хоть бы в отпуск, хоть куда-нибудь *( исполнено: к свекрови на дачу, ей как раз рабочая сила нужна)*

8) Ну что такое, никто цветов не подарит *( исполнено: не подарит)*

Продолжать? Здесь примерно на год чтения!

- Нет, нет, все поняла! Перенесите мой звонок на Творца!

- Господи, я все поняла! А сейчас я хочу как следует подумать. Можно мне перезвонить попозже?

Смешок в трубке…

- Конечно, дорогая Душа моя… Когда угодно!

1. **Практическое задание 1:**

**Мозговой штурм «Профессиональное выгорание** – **это...»**

**Цель:** настрой на умственную деятельность, подготовка к групповой работе, активизация личного опыта, выражение собственных установок, чувств; сплочение, осознание возможности позитивного выхода при наличии мотивации; выработка групповых стратегий решения проблемы.

Предполагается, что будут названы: раздражительность, тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, эмоциональная сухость педагога.

А также на уровне чувств: усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным.

На уровне мыслей это могут быть рассуждения о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве и т.д.

Таким образом, мы приходим к такой схеме, которая собственно говоря и отражает современные представления о синдроме профессионального выгорания.

1. **Практическое задание 4:**

**Упражнение «Стратегии самопомощи»**

Педагогам предлагается записать 10 приятных для них дел, доставляющих им удовольствие (т.е. ответить на вопрос «Что мне доставляет удовольствие?»). Далее данный список необходимо проранжировать по степени удовольствия, доступности и частоте использования, что позволит выбрать наиболее приятные и доступные занятия. Участники по очереди называют самый оптимальный способ восстановления психоэмоционального состояния.

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется педагогом-психологом.

Примерный перечень способов эффективной саморегуляции:

* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
* рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном;
* вдыхание свежего воздуха;
* чтение стихов;
* высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
* прослушивание спокойной, тихой музыки;
* общение с супругом (гой), детьми, внуками;
* рукоделие;
* общение с искусством.

В результате обсуждения можно сделать вывод, что педагоги имеют возможность к саморегуляции, но, по разным причинам этого не делают.

Умение позаботиться о собственном эмоциональном состоянии (умение удовлетворять свои потребности, умение их слышать, быть открытым себе, жить здесь и сейчас, видеть стакан всегда наполовину полным) – это умения, которые требуют новых форм поведения и нестандартных решений и действий. Практически все трудности – внутренние, психологические, субъективные, личные. Это наши ограничения, которые следует преодолеть. Это есть такие "трудности самоорганизации", как нерешительность, сомнения, лень, негативные эмоции, неблагоприятные состояния, соблазны ухода от решения. Личная сила человека в ресурсе преодоления состоит в его способности опираться в своих действиях на реальный, конкретный, яркий, точный ***образ желаемого достижения —*** образ желаемого состояния. Самый надежный источник ресурса - вы сами, ибо всё, что вам нужно, в вас уже давно есть. Важно только уметь этим вовремя воспользоваться.

И, конечно же, не забывайте про САМОВНУШЕНИЕ И САМОПООЩРЕНИЕ

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

Удачи Вам и никогда не **выгорать на работе**!

И.о.директора школы:  Р.А.Ильина