

МАОУ СОШ №7

г. Стрежевого,  
Томской  
области

Коломиец

Юлия

Григорьевна

# **[Профилактика синдрома эмоционального выгорания учителей и поддержка психического здоровья педагогов]**

***Методическая разработка семинара - практикума с  
элементами тренинга и использованием позитив –  
технологий.***

## **Методическая разработка семинара - практикума с элементами тренинга и использованием позитив – технологий.**

### **Тема: «Профилактика синдрома эмоционального выгорания учителей и поддержка психического здоровья педагогов».**

Разработчик: педагог-психолог МАОУ СОШ №7 с углубленным изучением отдельных предметов Томской области, г. Стрежевого Коломиец Юлия Григорьевна, стаж работы – 8 лет.

#### **Пояснительная записка.**

Работа с педагогами является очень важным направлением сопровождения учебно-воспитательного процесса. В связи с переходом на ФГОС педагогам требуется психологическая поддержка, поскольку введение любых инноваций для многих учителей может сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. Это связано с тем, что педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование, в особенности тем, которые имеют достаточно большой стаж работы. Появление новых требований к оформлению документации, введение в базовые классы детей с ОВЗ, внедрение интерактивных методов преподавания, открытые уроки, участие в конкурсах и другие сопутствующие факторы ставят современного педагога в совершенно новые условия, которые усугубляют и без того их напряженную деятельность. Появление новых стрессогенных факторов требует особого внимания к сохранению психического здоровья педагогов. Известно, что эмоционально уравновешенный педагог, справляющийся со всеми задачами, которые ставит перед ним педагогическая деятельность более адекватно и справедливо воспринимает своих учеников, более доброжелателен в общении с ними и их родителями. Спокойный педагог в силах давать не только знания по программе, но и способен сформировать и развивать УУД, организовав педагогическое пространство используя в своей практике методы, техники и приемы индивидуально - личностного подхода в обучении каждого ребенка. Педагогу, который не испытывает эмоциональные трудности работа в удовольствие, такой педагог творчески и с любовью выполняет свои обязанности. Сохранение психического здоровья учащихся не возможно без работы с педагогами в этом направлении.

Исследование данной проблемы мы решили начать с опроса педагогического коллектива школы. По нашим наблюдениям и исследованиям, учителя зачастую склонны отдавать предпочтение интеллектуальным достижениям школьников, а внутреннему миру ученика уделяется недостаточно внимания. К примеру, существующая система оценки знаний учащихся, его достижений и успехов формирует неадекватную самооценку учащихся. В начале моего профессионального пути и по сей день, учителя чаще просят провести диагностику в том или ином классе именно каких-то интеллектуальных параметров. Или поступает запрос от учителя исследовать уровень развития ребенка, который не справляется с программой обучения. Также анализ запросов позволяет сделать другой немаловажный вывод – часто учителю «мешает» поведение ребенка на уроках, которое расценивается им как неадекватное, неприемлемое. Например, агрессивное, или неорганизованное, или медленный темп выполнения ребенком заданий. Конечно, есть педагоги исключительные и чуткие к проблемам учащихся и этот факт воодушевляет. Такие педагоги больше используют в своей работе индивидуальный подход. И чаще всего обращаются за помощью к школьному психологу, стараясь понять ребенка и помочь ему преодолеть трудности в обучении или в адаптации.

В целях выявления таких трудностей в работе педагогов был проведен опрос с помощью анкеты, инструкция которой была следующей: «**С какими трудностями педагогической деятельности вы наиболее часто сталкиваетесь в своей работе (выберите из списка несколько вариантов?)**» (см. приложение 9). Данная анкета является нашей авторской разработкой и составлена самостоятельно. В опросе приняли участие 41 педагог. Основными трудностями в работе педагогов являются:

1. **Неорганизованность учащихся**, которая мешает работе 63% опрошенных учителей.
2. **Неадекватное поведение учащихся** (агрессивность, тревожность, вспыльчивость, болтливость) является проблемой для 46% опрошенных педагогов.
3. **Низкая учебная мотивация** – 44%.

Кроме этого, 36% учителей младших и старших классов считают, что слабые знания по предмету являются проблемой в педагогической деятельности. Интересно, что ни один из преподавателей не отметил трудным для себя, наличие каких-то личных проблем ученика, связанных с кризисными, возрастными моментами развития личности школьника.

Таким образом, мы видим, что и по сей день большее количество педагогов школы придают значение именно организационным, поведенческим и интеллектуальным характеристикам учащихся. И мало придают значения истинным причинам неуспеваемости учеников. Завышенные требования к способностям учеников, игнорирование возрастных особенностей формируют зачастую у учеников негативное отношение к учебе, к школе, негативное мышление в целом к себе как к ученику.

Данная разработка семинара-тренинга содержит в себе как известные методики, так и авторские разработки – позитив-технологии.

**Цель семинара - практикума:** создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья учителей.

**Задачи семинара - практикума:**

- 1) Актуализировать процесс самоанализа сотрудников.
- 2) Познакомить с приемами саморегуляции.
- 3) Научить психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния.
- 4) Оптимизировать самооценку педагогов.
- 5) Снять эмоциональное напряжение.
- 6) Сформировать позитивное мышление учителей (самовосприятие и восприятие окружающей действительности).

**Материалы и оборудование:**

1. интерактивная доска, проектор или компьютер (ноутбук) для демонстрации слайдовой презентации (теоретическая часть семинара); слайдовая презентация (см. приложение 8);
2. заранее подготовленные картинки из журналов для проведения разминки (упражнение 1 «Картинка»);
3. карточки с незаконченными фразами для проведения упражнения 3 «Откровенно говоря» (см. приложение 1);
4. калоши желательно цветные и большого размера, и карточки с ситуациями (см. приложение 2); рефлексивный кубик (см. приложение 3) к упражнению 5 «Калоши счастья»

5. заранее нарисованное дерево на ватмане, магнитная доска, листочки двух цветов к упражнению 6 «Плюс - минус»;
6. магнитофон и записи спокойной релаксационной музыки (на данном семинаре были использованы музыкальные композиции альбома «Эолия. Любовь на ветру»), релаксационный текст, бумага формата А4, фломастеры, карандаши, маркеры к упражнению 7 «Сад моей души» (см. приложение 4)
7. заранее приготовленные карточки с аффирмациями к упражнению 8 «Моя аффирмация» (см. приложение 5)
8. заранее распечатанная анкета для учителей «Обратная связь» (см. приложение 6)
9. Памятки – буклеты (см. приложение 7)

**Условия для реализации:** специально оборудованный кабинет психолога с приглушенным освещением, мягкими стульями (как показывает практика в обычном учебном классе педагоги чувствуют себя неудобно, привычная обстановка не дает возможности хорошо расслабиться), хорошей звукоизоляцией.

**Время проведения:** приблизительно 1,5 часа. Общее время зависит от количества участников.

**Участники:** педагоги, работающие в начальном звене, молодые специалисты. (Упражнения также могут быть использованы в работе с детьми - подросткового возраста, студентами, родителями).

#### **Выбор методик и техник.**

Основополагающими методами являются **позитив - технологии**, направленные на развитие позитивного мышления учителей. В основе позитив-технологий лежит метод НЛП - нейро-лингвистическое программирование или «искусство и наука совершенствования личности». К примеру, упражнение «Моя аффирмация», которое направлено на развитие позитивного мышления. Или упражнение «Колоши счастья». Эти упражнения были успешно апробированы на городском фестивале творческих достижений (имеется сертификат). Данные упражнения уникальны тем, что их также можно использовать в работе с подростками. Методы позитив - технологий также использовались нами в работе с детьми в классе СКК, в работе с детьми дезадаптантами на тренинге для пятиклассников в рамках программы «Первый раз в пятый класс!». Упражнение «Я - Молодец!» позаимствовано нами у автора программы психологического тренинга «Формирование и развитие стрессовой устойчивости педагогов к воздействию внешней среды» Шарыповой Елены Владимировны (Томск, 2005). Это упражнение также можно отнести к методам позитив-технологий, т.к. основная его цель – развитие навыков позитивного самовосприятия. Здесь мы его приводим без каких – либо дополнений.

Выбор методов арт - терапии и медитативные техники также на сегодняшний день актуальны и все больше и больше входят как универсальные методы в работе с детьми и взрослыми. **Арт-терапия** применяется как метод гармонизации и развития личности, как средство для успокоения и снятия стрессового состояния. Ценность арт-терапии заключена в том, что она обращается к внутренним самоисцеляющим ресурсам человека. **Медитативные техники** также относятся к тренинговым методам, поскольку они эффективны и полезны в процессе групповой работы. Эти техники используются в обучении физической и чувственной релаксации и в результате сводятся к закреплению навыков саморегуляции и аутосуггестии. Медитативное упражнение «Сад моей души» также позаимствовано у того же автора, но это замечательное упражнение дополнено нами арт-терапевтическим закреплением эффекта при его выполнении. После произнесенного текста педагогам предлагается нарисовать то, что они представили – цветок.

Выбор проективных методов интересен тем, что эти методы позволяют «вытащить» то, что волнует учителя, определить диапазон проблем, вывести на групповое обсуждение этих проблем. **Проективный метод** широко используется как совокупность психологических методик диагностики личности с помощью анализа его действий и высказываний по поводу слабоструктурированного материала. Наиболее существенным признаком проективных методик является использование в них неопределенных стимулов, которые испытуемый должен сам дополнять, интерпретировать, развивать и т. д. Упражнение «*Картинка*» уникально тем, что может выполняться как развивающую, так и диагностическую функцию, поэтому было использовано нами в качестве разминки и для того, чтобы понять с каким настроением пришли педагоги. Выбирая ту или иную картинку, человек бессознательно проецирует свое внутреннее эмоциональное состояние, которое бывает сложно описать словами. Картинки помогают определить это состояние, вербализовать его. Упражнение «*Откровенно говоря*» мы нашли в той же программе, о которой упоминали выше, но текст предложений дополнен и составлен нами самостоятельно. Это упражнение интересно именно с точки зрения вербализации и осознания проблем педагога, поскольку эти два сопутствующих процесса помогают «выговориться» участникам и создать чувство «общности», что конечно же способствует «выходу эмоций». Совместное обсуждение проблем сближает и таким образом, помогает эмоционально разрядиться в безопасной для педагогов обстановке. Упражнение «*Плюс-Минус*» достаточно известное, позволяет увидеть как негативные стороны работы педагога, так и положительные, объективно оценить свою деятельность.

### **Формы, методы и приемы работы на семинаре-тренинге.**

- Позитив-технологии (методы НЛП)
- Медитативные и релаксационные техники
- Элементы арт-терапии
- Метод рефлексии (обсуждение)
- Слайдовая презентация
- Памятки
- Анкетирование

Перечисленные методы и техники выбраны с учетом репрезентативной системы педагогов:

- ✚ Визуальная система – слайдовая презентация, картинки, рисунок дерева, рефлексивный кубик, карточки, памятки, анкеты.
- ✚ Аудиальная система - мини-лекторий по теме, релаксационная музыка.
- ✚ Кинестетическая система – практический опыт в упражнениях, визуализация текстового сопровождения, рисунок цветка.

## **Ход семинара - тренинга**

### **1. Разминка (10 мин).**

#### **Упражнение «Картинка».**

**Цель:** упражнение направлено на раскрепощение, сплочение, неформальное общение, самосознание.

**Материалы и оборудование:** Педагогам раздаются картинки различной эмоциональной нагрузки, вырезанные из старых журналов.

**Инструкция:** «Выберите 1 или несколько картинок, которые отражают ваше настроение, мироощущение, убеждение или она вам просто понравилась».

- Расскажите, почему вы выбрали эту картинку.  
Учителя рассказывают - почему они выбрали ту или иную картинку, объясняют свой выбор.

**Ожидаемый результат:** педагоги эмоционально раскрепощаются, становятся сплоченнее.

## 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. (10-15 мин).

### Слайдовая презентация «Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов».

**Цель:** Введение в тему семинара, познакомить педагогов со способами профилактики эмоционального выгорания.

*Демонстрируется слайдовая презентация (см. приложение 8).*

Демонстрируется 1-й слайд с названием темы семинара-тренинга.

Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов.

Демонстрируется 2-й слайд: «Немного истории».

Термин «burnout» - «выгорание», «сгорание» предложил Г. Фрейденбергер (H. Freudenberger) в 1974 году для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».

Демонстрируется 3-й слайд: «Понятие эмоционального выгорания».

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

Демонстрируется 4-й слайд: «Причины напряженности педагога».

- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций;
- Загруженность рабочего дня;
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- Чувствительность к имеющимся трудностям;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка дома или на работе;
- Требование творческого отношения к профессиональной деятельности;
- Нестабильность заработной платы.

Демонстрируется 5-й слайд: «Проявление СЭВ у педагогов (по стажу работы)».

- Чаще всего у педагогов со стажем работы от 5 до 7 и от 7 до 10 лет;
- 8–11% - от 1 года до 3 лет, и у педагогов с 10-летним стажем; (адаптация в ОУ, у педагогов со стажем более 10 лет, выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);
- 22% - от 15 до 20 лет.

Демонстрируется 6, 7-й слайд: «Стадии эмоционального выгорания».

1. Снижение самооценки.
2. Стадия одиночества.
3. Эмоциональное истощение, соматизация, **ПОТЕРЯ ТРУДОСПОСОБНОСТИ!**

Демонстрируется 8-й слайд: Способы профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов.

Демонстрируется 9-й слайд: «Физиологическая саморегуляция».

«Болезни души неотделимы от болезней тела»

Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний.

«Мышечный панцирь». Он образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс.

Демонстрируется *10-й слайд*: «Способы физиологической саморегуляции».

- Различные движения потягивания и расслабления мышц
- Посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.

Демонстрируется *11, 12-й слайд*: «Способы физиологической саморегуляции».

**РЕЛАКСАЦИЯ** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

Демонстрируется *13, 14-й слайд*: «ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА».

- длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, движение, танцы, музыка.
- баня, сауна, массаж; горячая ванна с пеной; SPA процедуры

Демонстрируется *15, 16-й слайд*: «Способы эмоциональной саморегуляции».

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
- Занятие любимым делом - хобби.

Демонстрируется *17-й слайд*: САМОВНУШЕНИЕ И САМОПООЩРЕНИЕ.

- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».
- дарите себе подарочки и милые безделушки.

Демонстрируется *18, 19, 20-й слайд*: ВЫВОДЫ.

- ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ КОЛЛЕГИ!!!
- НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ НАРУЗОК ДО КРИТИЧЕСКИХ!!!
- ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ–УЛЫБКА!!!
- СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

### 3. Упражнение «Откровенно говоря» (5- 7 мин).

**Цель:** Вербализация и осознание проблемы педагогов.

**Материалы:** карточки с незаконченными фразами. (см. приложение 1)

**Инструкция:** «Вам нужно вытянуть любую каточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу, откровенно и честно».

**Ожидаемый результат:** упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

### 4. Упражнение «Молодец!» (5-7 мин).

**Цель:** Оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:** педагоги делятся на два круга – внутренний и внешний. Педагоги встают друг на против друга. Участники, стоящие во внутреннем кругу должны говорить о своих достижениях, а участники внешнего круга хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец – раз! А это ты молодец – 2! И т.д.», при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопок) передвигаются в одну сторону, меняясь местами с соседом. Затем внутренний и внешний круг меняются

местами и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвлящего и хвастуна.

**Ожидаемый результат:** эмоциональная разрядка педагогов (как правило это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

## 5. Работа в группах. Упражнение «Калоши счастья» (10 минут).

**Цель:** Развитие позитивного мышления педагогов.

**Задачи:**

- Развитие навыков самопознания.
- Формирование навыков позитивного восприятия мира.
- Развитие позитивной Я – концепции.
- Развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

**Материалы и оборудование:** Калоши счастья (игровой элемент, обычные резиновые колоши, желательно большого размера, с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик. (см. приложение 2,3)

**Инструкция:** *«Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Ганса Христиана Андерсена есть сказка с таким названием. Согласно этой сказке камеристке фее счастья подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы они помогли им стать счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю Вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача состоит в том, чтобы надев эти калоши найти в ситуации, предложенной Вам позитивные стороны. Другими словами, посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».*

**Ожидаемый результат:** Участники игры надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

## 6. Упражнение «Плюс-минус». (10 минут)

**Цель:** помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности.

**Задачи:**

1. Вербализовать негативные и позитивные моменты своей педагогической деятельности.
2. Сплочение группы.

**Материалы и оборудование:** ватман с заранее нарисованным деревом, которое крепится на доску. Самоклеющиеся стикеры в форме листочков. Ручки на каждого участника.

**Инструкция:** участникам раздаются стикеры и ручки и дается следующая инструкция: *«Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета – плюсы своей работы».* Участники пишут, а потом им предлагается по очереди прикрепить свои листочки с плюсами и минусами на дерево. Каждый участник озвучивает то что написал. Затем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось и почему – плюсов педагогической деятельности или минусов.



**Ожидаемый результат:** педагоги должны увидеть, что плюсов в работе всё-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать единство затруднений педагогов.

### **7. Упражнение - медитация «Сад моей души» (15 минут).**

**1 часть упражнения – медитативная и релаксационная визуализация текста.**

**Цель:** снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния.

**Материалы и оборудование:** магнитофон или музыкальный центр с записями спокойной, релаксационной музыки, удобные мягкие стулья или кресла, текст медитационной визуализации (приложение 4).

**Инструкция:** *«Сейчас я вам зачитаю текст – медитацию. Старайтесь представить все то, что я вам скажу».* После визуализации педагогам предлагается описать впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел.

**Ожидаемый результат:** расслабление всех групп мышц, снятие психоэмоционального напряжения.

**2 часть упражнения – арт-терапия.**

Участникам раздаются бумага, карандаши, фломастеры и предлагается сделать рисунок того что они представили – цветок, или сад.

### **8. Упражнение «Моя аффирмация».**

**Цель:** создание позитивного настроения, развитие позитивного самовосприятия, закрепление приобретенных навыков позитивного мышления.

**Материалы и оборудование:** карточки с позитивными утверждениями – аффирмации (приложение 5).

**Инструкция:** *«Я Вам предлагаю вытянуть ту карточки с позитивными утверждениями-аффирмациями, если вам она не нравится, то можете вытянуть другую, которая Вам близка».* Участники тянут по-очереди карточки с аффирмациями и зачитывают их. После завершения упражнения можно задать следующие вопросы: какие у Вас ощущения от этого упражнения? Трудно было ли прочитать фразу? И т.п. участники делятся впечатлениями.

**Ожидаемый результат:** закрепление позитивного опыта. Положительный настрой.

### **9. Подведение итогов семинара.**

**Цель:** Шерринг - вербальная рефлексия семинара, завершение, подведение итогов.

**Материалы и оборудование:** По окончании семинара участникам раздаются анкеты «Обратная связь» (приложение 6).

**Инструкция:** *«Наш семинар подошел к концу и Вам предлагается в завершение заполнить небольшие анкеты, в которых Вы можете написать свои впечатления от семинара. Ваше мнение для нас очень важно. После того как вы напишите ваши впечатления, по - очереди расскажите о них».*

**Ожидаемый результат:** педагоги заполняют анкеты, говорят, что им понравилось, а что нет. И свои пожелания.

### Список литературы:

1. Психологический тренинг «Формирование и развитие стрессовой устойчивости педагогов к воздействию внешней среды». Шарыпова Елена Владимировна. Томск, 2005.
2. Практико-ориентированный обучающий семинар-тренинг «профилактика профессиональной усталости педагога». Томск, 2005.
3. Интернет-ресурс: <http://psylab.info>.

### Приложение 1

#### *Карточки с неоконченными предложениями к упражнению «Откровенно говоря»:*

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем уроке...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к урокам...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь..
- Откровенно говоря, когда я проверяю тетради...
- Откровенно говоря, когда я прихожу на урок...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
- Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят родители...
- Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят завучи или методисты...
- Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...
- Откровенно говоря, когда мой рабочий день...
- Откровенно говоря, когда я провожу свой урок...
- Откровенно говоря, когда работа с детьми...
- Откровенно говоря, моя работа...
- Откровенно говоря, когда я думаю о работе...
- Откровенно говоря, мое здоровье...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с директором...
- Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...
- Откровенно говоря, после рабочего дня...
- Откровенно говоря, когда я заполняю журнал...
- Откровенно говоря, когда я выставяю оценки...
- Откровенно говоря, когда наступает пора каникул...
- Откровенно говоря, когда я слышу звонок на урок...
- Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю...
- Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу...
- Откровенно говоря, неприятности на работе...
- Откровенно говоря, успехи на работе...

### Приложение 2

*Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре  
«Колоши счастья»:*

**Директор отчитал Вас за плохо выполненную работу.**

- Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
- В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

**Вам дали классное руководство над слабыми детьми.**

- Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими учениками.
- Это хорошая возможность освоить новые методы работы с классом.

**На работе задержали зарплату.**

- Можно сэкономить на чем-то.
- Можно теперь сесть на диету.

**По дороге на работу Вы сломали каблук.**

- Хороший повод купить новые сапоги.

**Большинство Ваших учеников написали контрольную очень слабо.**

- Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

**Вы внезапно заболели.**

- Хороший повод отдохнуть.
- Заняться наконец-то своим здоровьем.

**Вас бросил муж.**

- Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, а тратить свое время на себя.
- Больше времени на хобби.

**Вы попали под сокращение.**

- Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
- Новый коллектив, новые перспективы.

**Приложение 3**

**Вопросы рефлексии (рефлексивный кубик):**

- Трудно ли Вам было отвечать?
- Было ли для Вас что-то новое?
- Считаете ли Вы полезным упражнение?
- Открыли ли Вы что-то новое для себя?
- Как Вы себя сейчас чувствуете?
- Какие у Вас сейчас ощущения?

Вопросы наклеиваются на грани кубика. Участники выбирают один вопрос путем перекидывания кубика друг другу и отвечают на него.

Текст к упражнению «Сад моей души»

- ✚ Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам.
- ✚ Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой.
- ✚ Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете – он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему то, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает.
- ✚ А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души. И вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.

*Карточки к упражнению «Моя аффирмация» (позитивные утверждения):*

***У МЕНЯ МНОГО ДРУЗЕЙ!***

***Я ПОЛЕЗНА И НУЖНА!***

***Я ЛЮБЛЮ ВСЕХ!***

***Я УМЕЮ СЛУШАТЬ!***

***Я УМЕЮ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ!***

***Я ПОЛНА ХОРОШИХ ИДЕЙ!***

***У МЕНЯ СКАЗОЧНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ!***

***Я ОЧЕНЬ УМНАЯ!***

***У МЕНЯ ВЫДАЮЩИЕСЯ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ!***

***Я МОГУ СДЕЛАТЬ ВСЕ К ЧЕМУ ПРИЛОЖУ МОЗГИ!***

***Я УВЕРЕНА В СЕБЕ – Я СПРАВЛЮСЬ!***

***Я ВЕРЮ В СЕБЯ!***

***МНЕ ВСЕГДА И ВО ВСЕМ ВЕЗЕТ!***

***Я ВСЕГДА ОКАЗЫВАЮСЬ В НУЖНОЕ ВРЕМЯ В НУЖНОМ МЕСТЕ!***

***Я СЧАСТЛИВА!***

***Я ВСЕГДА ДЕЛАЮ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!***

**СО МНОЙ ВСЕГДА СЛУЧАЕТСЯ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ!**

**МНЕ ХОРОШО БЫТЬ С САМОЙ СОБОЮ!**

**ЛЮДИ РАДЫ ВИДЕТЬ МЕНЯ!**

**Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ЖИЗНЬ, И ОНА ОЧЕНЬ ИТЕРЕСНАЯ!**

**Я ВСЕГДА СТАРАЮСЬ!**

**Я УНИКАЛЬНАЯ И ОСОБЕННАЯ!**

**Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!**

**Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!**

**МОЕ ТЕЛО – МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ!**

**Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛКОЛЕПНО!**

**Я СПОКОЙНА И РАСЛАБЛЕНА!**

**Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ!**

**Я САМА ОБОЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ!**

**КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ Я СТАНОВЛЮСЬ ВСЕ ЛУЧШЕ И ЛУЧШЕ!**

**Я ЛЮБЛЮ ДЕТЕЙ – У НИХ ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ!**

**Я САМА СЕБЕ ДОБРЫЙ ДРУГ!**

**Я ТАЛАНТЛИВАЯ И СПОСОБНАЯ!**

**Я ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ!**

**Я ВЕРЮ ТОЛЬКО В ЛУЧШЕЕ!**

**У МЕНЯ ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР!**

**МОИ МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!**

**Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ РАБОТУ!**

**Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!**

**Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!**

**МОЕ ТЕЛО – МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ!**

**Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛКОЛЕПНО!**

**Я СПОКОЙНА И РАСЛАБЛЕНА!**

**Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ!**

**Я САМА ОБОЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ!**

**Я ЛЮБЛЮ ДЕТЕЙ – У НИХ ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ!**

**Я САМА СЕБЕ ДОБРЫЙ ДРУГ!**

**Я ТАЛАНТЛИВАЯ И СПОСОБНАЯ!**

**Я ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ!**

*Анкета «Обратная связь»*

Что Вам понравилось, было интересно? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Что Вам не понравилось, не вызвало интереса? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ваши пожелания \_\_\_\_\_

**Анкета для педагогов:**

С какими трудностями педагогической деятельности вы наиболее часто сталкиваетесь в своей работе (выберите из списка несколько вариантов):

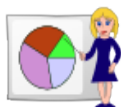
1. Плохой контакт с некоторыми из родителей или законных представителей учащихся
2. Неадекватное поведение (агрессивность, тревожность, вспыльчивость, болтливость) и т.п.
3. Организация внимания детей, поддержание интереса к материалу урока или к предмету в целом
4. Конфликты с родителями учащихся по поводу успеваемости
5. Конфликты с учащимися
6. Недостаточное владение предметом
7. Недостаточное владение приемами умственной деятельности учащихся
8. Низкая учебная мотивация
9. Несерьёзное отношение к предмету
10. Частые пропуски
11. Неорганизованность учащихся (приходят не подготовленные к уроку, забывают тетрадь, учебник и т.п.)
12. Частые опоздания на урок
13. Слабые знания по предмету
14. Неряшливый, неопрятный вид ученика
15. Запах табака на уроке от учащихся
16. Замкнутость, необщительность ученика
17. Игнорирование замечаний педагога
18. Проблемы личного характера
19. Плохое самочувствие, проблемы со здоровьем, усталость
20. Плохое настроение
21. Свой вариант:

Слайдовая презентация «Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов».

Слайд №1

**Профилактика  
эмоционального  
выгорания и поддержка  
психического здоровья  
педагогов.**

Подготовила педагог – психолог  
МОУ СОШ №7 г. Стржежево  
Коломиец Юлия Григорьевна



Слайд №2

**Немного истории**

Термин «burnout» - «выгорание», «сгорание» предложил Г. Фрейденбергер (H. Freudenberger) в 1974 году для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».



Слайд №3

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ  
выгорание –  
это синдром,  
развивающийся на фоне  
хронического стресса и  
ведущий к истощению  
эмоциональных,  
энергетических и  
личностных ресурсов  
работающего человека.**



Слайд №4



**Причины напряженности  
педагога**

- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций;
- Загруженность рабочего дня;
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- Чувствительность к имеющимся трудностям;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка дома или на работе;
- Требование творческого отношения к профессиональной деятельности;
- Нестабильность заработной платы.

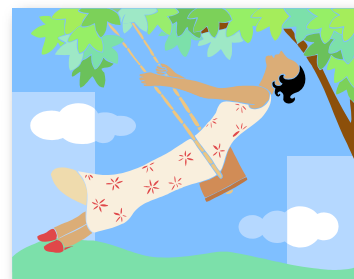
Слайд №5

**Проявление СЭВ у педагогов  
(по стажу работы):**

- Чаще всего у педагогов со стажем работы от 5 до 7 и от 7 до 10 лет;
- 8-11% - от 1 года до 3 лет, и у педагогов с 10-летним стажем; (адаптация в ОУ, у педагогов со стажем более 10 лет, выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);
- 22% - от 15 до 20 лет.

Слайд №6

**Способы профилактики  
эмоционального выгорания и  
поддержка психического  
здоровья педагогов.**



Слайд №7



## 1. Физиологическая саморегуляция.

«Болезни души неотделимы от болезней тела»

Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний.



«Мышечный панцирь».

Он образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс.

Слайд №8

## Способы физиологической саморегуляции:

- **РЕЛАКСАЦИЯ** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.



Слайд №9

## Способы физиологической саморегуляции:

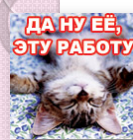
- Различные движения потягивания и расслабления мышц
- Посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.



Слайд №10

## 2. ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

- длительный сон,
- вкусная еда,
- общение с природой и животными,
- движение,
- танцы,
- музыка.



Слайд №11

## ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА



- баня, сауна, массаж;
- горячая ванна с пеной;
- SPA процедуры.

Слайд №12

## 3. Способы эмоциональной саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);





Слайд №13

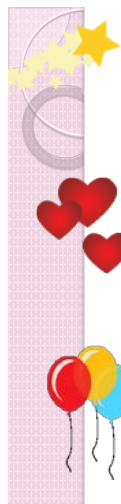
### Способы эмоциональной саморегуляции:



- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
- Занятие любимым делом - хобби .

Слайд №14

### САМОВНУШЕНИЕ И САМОПООЩРЕНИЕ.



- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня **не менее 3-5 раз.**
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: **«МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».**
- дарите себе подарочки и милые безделушки.

Слайд №15

### ВЫВОДЫ:

- **ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ КОЛЛЕГИ!!!**
- **НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ НАРУЗОК ДО КРИТИЧЕСКИХ!!!**



Слайд №16

### ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ-УЛЫБКА!!!



Слайд №17



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

Фото с семинара:



Фото 1,2,3: Упражнение «Картинка».



Фото 4, 5: Упражнение «Молодец!».



Фото 6, 7, 8: Упражнение «Колоши счастья».



**Фото 9, 10, 11: Упражнение «Плюс-минус».**



**Фото 12,13: Упражнение «Сад моей души».**



**Фото 14: Упражнение «Солнечная поляна».**