

**Семинар-практикум для педагогов
по теме «Профилактика эмоционального выгорания и стрессовых состояний
педагогов в профессиональной деятельности»**

Дата проведения: 03.11.2022 год

Цель: сохранение и укрепление психического здоровья, профилактика стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания, формирование психологической устойчивости и мотивации к личностному самосовершенствованию.

Задача: освоить практические упражнения для быстрого восстановления сил, оптимизации эмоционального состояния, овладеть приемами планирования и осуществления эффективной профессиональной деятельности

План

1. Приветствие «Я рад вас видеть».
2. История «Человек на мосту».
3. Проективный тест «Часы».
4. Три практических упражнения для быстрого восстановления сил («Маска», «Дыхание», Улыбка»)
5. Техника «Метод пяти пальцев» (Л. Зайверт)
6. Притча о Времени.
7. Упражнение «Поглотители времени».
8. Психологическая зарядка с использованием методов самовнушения «Я-КОРОЛЕВА»
9. Подведение итогов. Рефлексия.
10. 10. Завершение занятия. Стихотворение «Учитесь управлять собой»

1. ПРИВЕТСТВИЕ. УПРАЖНЕНИЕ «ХОРОШО, ЧТО, ТЫ ПРИШЕЛ, ПОТОМУ ЧТО...»

Участники сидят в кругу. Каждый по очереди говорит соседу справа: «Хорошо, что, ты пришел, потому что...».

1. ИСТОРИЯ “ЧЕЛОВЕК НА МОСТУ”

“Полицейский увидел человека, который собирался прыгнуть с моста и спросил у него: “проблемы с деньгами?” “Нет” - ответил он. “Проблемы в семье?” - задал другой вопрос полицейский, “Нет. Меня волнуют мировые проблемы”- ответил самоубийца, стоя на перилах моста. “Все не так уж и плохо, спускайся, давай поговорим”- сказал полицейский. Человек спустился с перил, около часа, они, беседуя, прохаживались по мосту. Потом спрыгнули с моста оба”.

Обсуждение ситуации: Как вы считаете, в чем ключевая идея, рассказанной ситуации? (О подверженности чужим эмоциям, “эмоциональном заражении”). (О неумении регулировать свое эмоциональное состояние, отделять “свое” и “чужое” настроение).

Вывод: каждый человек вполне способен научиться регулировать свое эмоциональное состояние, управлять своим настроением, контролировать свои эмоции.

В соответствии с ФГОС ДО и Профессиональным стандартом

«Педагог» Педагогические работники должны обладать компетенциями, необходимыми

для создания условий развития детей, которые предполагают: умение сохранять эмоциональное равновесие, управлять своим поведением и деятельностью, контролировать свои эмоции.

Развитие эмоциональной устойчивости является одной из наиболее важных сторон в профессиональной деятельности педагога. Оно помогает сохранять работоспособность, эффективно взаимодействовать со всеми участниками образовательного процесса детьми, педагогами, родителями, администрацией, а также получать удовлетворение от работы, поддерживать хорошую физическую и психологическую форму и избегать раннего профессионального «перегорания».

1. ПРОЕКТИВНЫЙ ТЕСТ «ЧАСЫ»

Цель: -оценка актуальных жизненных ресурсов.

На листке схематично изображены часы-будильник. Вам следует дорисовать их, придав картинке законченный вид. Если вам покажется это необходимым, то можете нарисовать не только детали часов, но и фон, воссоздать обстановку.

Ключ к тесту

- Обратите внимание на ту деталь, с которой вы начали свой рисунок. Если в первую очередь вы нарисовали **СТРЕЛКИ ЧАСОВ**, то это означает, что вопрос об энергии для вас сейчас чрезвычайно важен. Если первым делом вы поставили **ЦИФРЫ НА ЦИФЕРБЛАТЕ**, то это значит, что вы в настоящее время ведете суматошную жизнь и вам хочется покоя, упорядоченности и размеренности, вам остро не хватает этого. Если в первую очередь вы **ОБВЕЛИ ЧАСЫ ИЛИ ПОДСТАВКУ**, то это говорит о вашем желании сменить обстановку, что-то изменить в своей жизни.
- Остановимся подробнее на **СТРЕЛКАХ БУДИЛЬНИКА**. Не важно, сколько времени на ваших часах, важно, куда смотрят стрелки, вверх или вниз. Если **СТРЕЛКИ ЧАСОВ НАПРАВЛЕННЫ ВВЕРХ**, то это значит, что с вашей жизненной энергией все в порядке, вы полны сил и бодры. Если же **СТРЕЛКИ СМОТРЯТ ВНИЗ**, то это говорит о том, что ваши жизненные силы на исходе. Хуже всего, когда на часах **ПОЛОВИНА ШЕСТОГО ИЛИ СЕДЬМОГО**, это говорит о крайнем упадке сил.
- Чем **ЯРЧЕ ВЫДЕЛЯЕТЕ СТРЕЛКИ**, тем больше энергии вам требуется для нормального существования. Для того чтобы понять, каким образом вы можете «подзарядиться», обратите внимание на остальные детали вашего рисунка.
- Если вы **ЧЕТКО ОБОЗНАЧИЛИ ЦИФРЫ, ЯРКО ВЫДЕЛИВ ИХ НА ЦИФЕРБЛАТЕ**, то это говорит о том, что для «подзарядки» вам просто нужно как следует отдохнуть, куда-нибудь съездить, переменить обстановку, получить новые впечатления.
- Если вы **ЯРКО ОБОЗНАЧИЛИ КНОПКУ ЗВОНКА НА БУДИЛЬНИКЕ**, то это значит, что вы нуждаетесь в смене деятельности, вам просто неинтересно заниматься тем делом, которым вы занимаетесь в настоящее время. Для «подзарядки» вам достаточно найти работу по душе.
- Если вы **РЕЗКО ВЫДЕЛИЛИ КОРПУС БУДИЛЬНИКА**, то это говорит о том, что вы обычно «подзаряжаетесь» в обществе, во время общения с другими людьми. Если при этом вы тщательно вырисовали **ФОН**, то можно предположить, что вы энергетический вампир.
- Если вы уделили особое внимание **ПОДСТАВКЕ**, то это значит, что вы можете «подзарядиться» на природе, вам стоит поехать в лес, на реку, на дачу и пару дней отдохнуть от городской суеты, это пойдет вам на пользу.

1. ТРИ ПРАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЫСТРОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ,

3 упражнения «Синхрोगимнастики» взяты из метода психофизиологической саморегуляции «Ключ» д-ра Хасая Алиева, созданного для космонавтов в «Звездном городке» еще в 1981 году, а теперь применяемого для выведения из стресса пострадавших при терактах, катастрофах и любых кризисных ситуациях. Метод также широко используется для подготовки к ответственным ситуациям (экзаменам, переговорам, соревнованиям и т.д.).

1. Упражнение для быстрого снятия стресса «Хлест руками по спине»

Цель: Выводит организм из стрессового состояния.

Это универсальное простое средство защиты от стресса. Упражнение, вызывающее взрывной эффект раскрепощения. Уже через 30-60 секунд голова проясняется, происходит прилив энергии и уверенности в себе, хочется ходить прямо, расправив плечи, появляется готовность к совершению ранее «неподъемных» действий! Чувствуется освобождение в шейно-плечевом поясе, хочется работать!

Выполнение упражнения:

Хлест руками по спине выполняется от 30 секунд до 1 минуты. Руки надо бросать за плечи свободно! Руки - как плети! Надо не двигать ими, а именно свободно бросать. Необходимо далеко закинуть руки за плечи так, чтобы ладошки свободно хлопали за плечами, издавая характерный звук шлепка. При этом голова свободно двигается на расслабленной шее по удобной для вас траектории с частотой, синхронной похлопываниям.

В этом упражнении – 3 в 1.

Во-первых, при хлесте происходит схождение и расхождение верхушек легких, и кровь лучше обогащается кислородом. А это еще больше повышает эффективность работы мозга.

Во-вторых, происходит раскрепощение шейно-грудного отдела, освобождение тела и сознания от блоков, улучшение кровообращения мозга.

И, наконец, что самое главное – частота движений синхронна уровню текущего напряжения, которое зависит от проблем, которые вы решаете в данный момент.

Итак, вы просто встаете и начинаете «хлестать» себя по плечам, думая о проблемной ситуации. По мере выполнения упражнения, уменьшается психологическое и физическое напряжение.

2. "Лыжник"

Данное упражнение состоит из взмахов руками вверх-вниз и синхронных подъемов, и опусканий пяток. Отчасти, оно напоминает движения лыжника, поэтому так и называется «Лыжник».

Для его выполнения надо просто встать, расслабить свое тело и начать совершать вышеуказанные движения в максимально удобном для вас режиме. Вы можете производить махи руками вверх-вниз с ровной спиной, а можно немного согнувшись, или даже пригнувшись совсем низко к полу, как это делает лыжник во время спуска с горы. Ноги также могут быть прямыми или полусогнутыми. Делаете махи руками вверх над собой и затем бросаете их вниз. Пятки при этом также поднимаются и опускаются с небольшим стуком. Соответствие движений рук и пяток также подбирается индивидуально. Главный критерий – легкость и удовольствие от выполнения данного

упражнения. Делайте так, как вам удобно. Главное, чтобы руки ходили вверх-вниз, а пятки при этом отрывались от пола и опускались.

Делать от 5 до 15 минут в зависимости от уровня напряжения. Чем дольше делаете – тем ниже напряжение.

3. "ВЕРТУШКА"

Встаньте, как вам удобно, расслабьте тело и начните поворачивать свой корпус вправо-влево, руки при этом свободно следуют за движением тела туда-сюда – болтаются.

Вот так и стойте себе, крутитесь и думайте о своих проблемах. Время выполнения такое же, как и в предыдущем упражнении.

Из 3-х вышеперечисленных упражнений можно выбрать одно, которое лучше всего получается и выполнять его до автоматизма, т.е. до тех пор, пока вы не почувствуете, что можете его делать бесконечно, а в голове появилась пустота. Вместе с автоматизацией наступает и резкое улучшение состояния, облегчение от груза накопившихся проблем. Важно!!!

После проделанного упражнения сесть и спокойно посидеть с рассеянным взглядом, не двигая глазами. Думайте, о чем думается. Это стадия «последствия», когда наступает приятное чувство покоя и легкости. Но, если у вас потекли слезы или появляются какие-то мысли, не пугайтесь – это «разгрузка» от накопившегося напряжения. Просто не мешайте им уйти. А после них – желаемое облегчение состояния!

1. **УПРАЖНЕНИЕ «МЕТОД ПЯТИ ПАЛЬЦЕВ»** (Л. Зайверт) - развивает умение контролировать и оценивать свои действия, достигать цели.

Метод удобен, прежде всего, своей компактностью — он дает возможность быстро и качественно проконтролировать наиболее значимые итоги дня. При этом ответы на связанные с каждым из критериев вопросы могут быть как предельно краткими, так и развернутыми. Таким образом, при всей его простоте, метод «пяти пальцев» может быть вполне серьезным аналитическим инструментом, глубина применения которого зависит лишь от желания субъекта контроля.

Очень простой и удобный метод ежедневного итогового ТМ-контроля (метод можно использовать и для промежуточного контроля над выполнением отдельных задач в течение дня) - так называемый **метод «пяти пальцев»**.

Метод является элементарной мнемотехникой, в которой за каждым из пальцев руки закреплен один из контролируемых параметров качества достижения цели.

Достаточно лишь посмотреть на ладонь правой руки и по первым буквам названий пальцев вспомнить параметры, на основании которых осуществляется контроль.

1. М (мизинец) **Мысли, знания, информация**. Что новое сегодня я узнал? Какие важные знания приобрел? В чем возросла моя компетентность, усилился профессионализм? Какие новые и важные идеи сегодня меня «озарили»?
2. Б (безымянный) - **Близость к цели**. Какие оперативные задачи, приближающие меня к достижению важных целей (долгосрочных стратегических), я сегодня решил? И наоборот, достижение каких целей было недостаточным, неуспешным?
3. С (средний) - **Состояние**. Какие дела были особенно интересными? Что было связано с положительными эмоциями и высокой мотивацией? Напротив, какие дела были скучными, субъективно тяжелыми, делались «через силу»?
4. У (указательный) - **Услуга, помощь, сотрудничество**. Какие достижения в сфере общения и человеческих отношений были сегодня? Кому я помог, кому оказал

цепную услугу, с кем нашел общий язык, с кем вместе хорошо работал?

Познакомился ли я с новыми людьми? Улучшились ли мои отношения со старыми знакомыми? Или наоборот, с кем возник конфликт? С кем опыт сотрудничества был неудачным и в силу каких причин?

5. Б (большой) - **Бодрость**. На какие задачи я затратил больше всего энергии, физических сил? Что позволило отдохнуть, восстановить силы? Оптимально ли я распоряжался своими индивидуальными энергетическими ресурсами в течение дня? Что сделано мною сегодня для поддержания здоровья и физической формы?

6. ПРИТЧА О ТОМ, НА ЧТО НУЖНО ТРАТИТЬ СВОЁ ВРЕМЯ...

Однажды один мудрый старец взял пустой сосуд и насыпал в него доверху много небольших камней. Затем он собрал своих учеников и спросил их: «Полон ли этот сосуд?». Молодые люди ответили: «Да, учитель». Тогда он открыл перед ними банку с горохом и высыпал его в сосуд, наполненный камешками. Горошины свободно поместились в нем, заняв место между камнями. Мудрец снова обратился к ним: «А теперь мой кувшин можно назвать полным?». Ученики растеряно закивали. Старец, ничего не сказав им, высыпал в сосуд горсть песка, которая просочилась через содержимое и заняла все свободное место. Тогда он еще раз задал ученикам тот же вопрос, на который они снова сказали, что кувшин полон. На этот раз мудрец вылил в стакан кружку воды. Ученики с изумлением наблюдали за происходящим. Тогда старец сказал им: «Мой сегодняшний урок заключается в следующем: этот кувшин символизирует вашу жизнь. Камни представляют собой самое главное, что у вас есть: семья, дети, родители, друзья и здоровье. То, что менее важно (дом, работа, материальные ценности и т.д.) – это горох. А за песком вы должны были разглядеть незначительные мелочи, которыми полна жизнь каждого человека.

Что произошло, если бы я сначала заполнил сосуд песком? Тогда для гороха, и тем более для камней, просто не осталось бы места! Так и происходит в нашей жизни – если тратить время на пустяки, то можно пропустить все самое главное...»

7.УПРАЖНЕНИЕ «ПОГЛОТИТЕЛИ» ВРЕМЕНИ»

Цель: Выявление поглотителей времени.

«Поглотители» времени - это такие процессы, в которых вы принимаете активное или пассивное участие по неэффективному использованию времени. Это «болота» и «трясины», которые тормозят ваше движение, это те дела, в которых вы «вязнете» и «запутываетесь» или просто «топчетесь» на месте.

Неправильное планирование является иногда скрытой «ловушкой», потому что через какое-то время обнаруживается, что не хватает различных видов ресурсов, которые были упущены при планировании, выбрана неправильная последовательность действий и другие субъективные и объективные ошибки, которые ведут к хронической усталости, «эмоциональному выгоранию» в профессиональной деятельности.

«Поглотители» и «ловушки» времени

1. Нечеткая постановка цели.
2. Отсутствие приоритетов в делах.
3. Попытка слишком много сделать за один раз.
4. Отсутствие полного представления о предстоящих задачах и путях их решения.
5. Нерациональное планирование рабочего дня.
6. Личная неорганизованность, «заваленный» письменный стол.
7. Недостаток мотивации (индифферентное отношение к работе).

8. Поиск записей, памятных записок, адресов, телефонных номеров.
9. Недостатки кооперации или разделения труда.
10. Отрывающие от дел телефонные звонки.
11. Незапланированные посетители (родители, коллеги, административная).
12. Неспособность сказать «нет».
13. Неполная, запоздалая информация.
14. Отсутствие самодисциплины
15. Неумение довести дело до конца.
16. Отвлечение (шум).
17. Затяжные совещания.
18. Недостаточная подготовка к беседам и обсуждениям.
19. Отсутствие связи (коммуникации) или неточная обратная связь.
20. Болтовня на частные темы.
21. Излишняя коммуникабельность.
22. Чрезмерность деловых записей.
23. Синдром «откладывания».
24. Желание знать все факты.
25. Спешка, нетерпение.
26. Слишком редкое делегирование (перепоручение) дел.
27. Недостаточный контроль за перепорученными делами.
28. Ваш вариант _____

Определите пять ваших основных «поглотителей» и «ловушек» времени

Задание: выберите из списка пять основных «поглотителей» времени и заполните таблицу:

ваш «поглотитель времени»	меры по устранению

Анализ результатов. Обсуждение.

1. Психологическая зарядка-установка «Я-КОРОЛЕВА»

Цель - овладеть приемами релаксации и концентрации внимания, способствуют повышению энергетического потенциала.

Для достижения желаемого результата зарядку рекомендуется проводить 15—20 мин каждый день.

Каждое упражнение повторяется от 3 до 5 раз.

1. Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: «Я одобряю себя».
2. Ноги на ширине плеч, вращая головой по часовой стрелке, повторить: «Я думаю о хорошем».
3. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, делать наклоны туловищем вправо-влево, повторить: «Каждый день чудесен».
 - —Принять позу цапли: руки в стороны, подняв ногу, согнутую в колене, повторить: «Я-королева» (правая нога - левая нога).
1. Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторить: «Мои мечты сбываются».
2. Лопатки сведены, приседая и выпрямляясь, повторить: «Я решаю любые проблемы».
3. Массируя мочки ушей, зажмуривая попеременно левый и правый глаз, повторить: «Будущее прекрасно».

4. Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторить: «Я любима» (затем левой рукой правый локоть).
5. Перекатываясь с носка на пятку, повторить: «Мне все удастся».
6. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, повторить: «Я спокойна».

Вывод: планирование и осуществление профессиональной деятельности требует соответственного внутреннего настроя, психологической готовности. Поэтому профилактика стрессовых состояний и освоение практических навыков психологической саморегуляции оказывают большую помощь в выстраивании эффективного коммуникативного контакта с участниками образовательных отношений в ДОУ.

1. **РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ:** какие ожидания оправдались, какие – нет, чему научились, что давалось легко, а что не очень, пожелания. Чтобы вы взяли в свою копилку опыта?
2. **10.ЗАВЕРШЕНИЕ ЗАНЯТИЯ – стихотворение Ю. Мерзлякова «Учитесь управлять собой»** (сокращенный вариант)

Учитесь управлять собой.

Во всем ищите добрые начала.

И, споря с трудною судьбой,

Умейте начинать сначала,

Споткнувшись, самому вставать,

В себе самом искать опору

При быстром продвижении в гору

Друзей в пути не растерять...

Не злобствуйте, не исходите ядом,

Не радуйтесь чужой беде,

Ищите лишь добро везде,

Особенно упорно в тех, кто рядом.

Не умирайте, пока живы!

Поверьте, беды все уйдут:

Несчастья тоже устают,

И завтра будет день счастливый!