**Семинар-Тренинг**

**«Синдром профессионального выгорания. Повышение профессиональной компетентности педагогов. Здоровьесберегающие технологии»**

**Подготовил**

**педагог-психолог ГБОУ школа с углубленным изучением**

**английского языка №1411**

**СП №1327**

**Абдуллина Г.С.**

**г. Москва, 2016**

Актуальность:

Здоровьесберегающие технологии относятся к числу современных образовательных технологий.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия на здоровье на разных уровнях — информационном, психологическом, биоэнергетическом.

К числу здоровьесберегающих педагогических технологий следует отнести здоровьесбережение и здоровьеобогащение педагогов (направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, на развитие потребности к здоровому образу жизни; сохранения и стимулирования здоровья (технология использования подвижных и спортивных игр, гимнастика (для глаз, дыхательная и др.), ритмопластика, динамические паузы, релаксация);

По мнению Е. Старченковой, в социальных профессиях реже подвержены выгоранию, те люди, которые имеют стабильную и привлекательную работу, предполагающую возможность творчества, профессионального и личностного роста; имеют высокую удовлетворенность качеством жизни в различных ее аспектах, разнообразные интересы, перспективные жизненные планы; по типу жизненной установки – **оптимистичны и жизнерадостны**; успешно преодолевают жизненные невзгоды и возрастные кризисы; сохраняют активность жизненной позиции; обладают высоким творческим потенциалом. В результате анализа и обобщения научной литературы оптимизм можно определить как устойчивую личностную позицию уверенности человека в преодолении жизненных трудностей или невзгод, уверенности в их временном характере, основанной на вере в силу человеческой природы и в собственные ресурсы. Оптимизм как система позитивных отношений, жизнерадостного мировосприятия и мировоззрения представляет собой **активную жизненную позицию личности**, которая оказывает влияние на выбор адаптивных моделей поведения, ролевую позицию и устойчивость к психологическому стрессу и является важной составляющей психологического здоровья личности.

Меньший риск выгорания у тех, кто получает сильную и надежную социальную, профессиональную поддержку, располагает кругом надежных друзей и содействием со стороны семьи, творческой обстановкой на рабочем месте, обладает сильным творческим потенциалом и использует креативные способы решения жизненных и производственных вопросов.

Развитие творческого потенциала – путь к преодолению выгорания.

Модель профилактики синдрома выгорания, предложенный Е. Старченковой и Н. Водопьяновой: снижение риска выгорания путем воздействия на креативныйпотенциал личности (преодоление эмоциональных и когнитивных барьеров творческогоотношения к себе и жизненным ситуациям, креативность при решении проблем, созданиеусловий рабочей среды, способствующих проявлению творческих способностей). Повыше-

ние креативного потенциала увеличивает вероятность удовлетворенности качеством жизни и противодействует выгоранию. Лица с высоким творческим потенциалом чаще используют разнообразные

и эффективные копинг – стратегии, помогающие противостоять психологическому стрессу и психическому выгоранию

Цели тренинга:

* обучение социальным (коммуникативным) умениям,
* навыкам самоуправления и самообладания,
* освоение конструктивных моделей преодолевающего поведения
* развитие воображения, преодоление привычного ракурса восприятия, приобретение нового взгляда
* обучение приемам позитивного мышления
1. **Приветствие:**

- Поздороваемся друг с другом!

Пройдитесь по залу и поздоровайтесь с каждым участником невербальным способом.

1. **Мотивационный этап.**

- Как Вы думаете, какие симптомы будут присутствовать при профессиональном выгорании?

*Обсуждение темы*.

- Давайте подытожим все сказанное! Действительно при выгорании основными симптомами являются:

* эмоциональное истощение (депрессия или раздражительность)
* обесценивание своей профессии
* отчуждение от социума

- Выгорание представляет собой процесс, развивающийся во времени. Он начинается с сильного и продолжительного стресса на работе. В том случае, когда требования к человеку (внутренние и внешние) постоянно превышают имеющиеся у него ресурсы (внутренние и внешние), нарушается состояние психофизиологического равновесия. Непрерывный или прогрессирующий дисбаланс неизбежно ведет к выгоранию, которое возникает не просто в результате стресса, но как следствие стресса неуправляемого.

Неуправляемый стресс – причина исчерпывания ресурсов, что неизбежно ведет к выгоранию.

- Как Вы думаете, среди каких людей чаще встречается выгорание: среди оптимистов или пессимистов? людей активных или пассивных, «берегущих» свои силы?

- Верно, сравнение личностных типов показало, что среди активных оптимистов нет лиц со средним и высоким уровнем выгорания. Зато 55 % пассивных и 60 % активных пессимистов имеют высокий уровень выгорания.

1. **Самодиагностика**

- Предлагаю вам оценить себя!

(Оценка оптимизма и активности по методике Н. Е. Водопьяновой.**Шкала АОS**)

-Перед вами список утверждений. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое из них и оцените степень вашего согласия с каждым из них. Для этого используйте приведенные на бланке варианты ответов. Зачеркните цифру, соответствующую вашей оценке.

**Характеристика типов**

«**Реалисты**» адекватно оценивают текущую ситуацию по своим силам

(возможностям) и не пытаются прыгнуть «выше головы», довольствуются

тем, что имеют. Как правило, устойчивы к психологическому стрессу.

«**Энтузиасты**» – активные оптимисты – верят в свои силы и успех,

позитивно настроены на будущее, предпринимают активные действия для

того, чтобы добиться желаемых целей. Они бодры, жизнерадостны, не

подвержены унынию или плохому настроению, легко и стремительно

отражают удары судьбы, как бы тяжелы они ни были. В трудных ситуациях

используют проблемно-ориентированный копинг.

«**Жертвы**» – пассивные пессимисты – ни во что не верят и ничего

не предпринимают для того, чтобы изменить свою жизнь в лучшую

сторону, занимают противоположный полюс относительно «активных

оптимистов». У них преобладают мрачное и подавленное (депрессивное)

настроение, пассивность, неверие в свои силы. В трудных ситуациях

предпочитают стратегии ухода от решения проблем, считают себя «жертвой»

обстоятельств.

«**Негативисты**» – активные пессимисты. Им свойственна большая

активность, но она часто носит деструктивный характер. Такие люди

вместо того, чтобы созидать новое, предпочитают разрушать старое. В

трудных ситуациях, часто используют агрессивные и асоциальные стратегии

преодолевающего поведения.

«**Лентяи**» – пассивные оптимисты. Образ их мыслей отражает

убеждение «все как-нибудь само образуется…». Такие люди уверены,

что «все будет хорошо», хотя и не предпринимают для этого никаких

усилий. Они добродушны, веселы и в трудных ситуациях не беспокоятся

о последствиях, имеют низкую тревожность; их отличительная черта –

недостаток активности. Они больше надеются на случай, наудачу, чем на

собственные силы. Склонны к пассивному ожиданию или откладыванию

принятия решений.

1. **Контроль внешних проявлений эмоций.**

- В зависимости от физического состояния, здоровья, успехов в личной и трудовой жизни психическая устойчивость может существенно меняться. Поэтому в каждом конкретном случае рецепты ее сохранения различные и индивидуальные. И, тем не менее, тем, кто хочет научиться управлять своими эмоциями и настроением, овладеть быстрыми способами снижения излишней внутренней напряженности, мы рекомендуем относительно несложные приемы саморегуляции, самоконтроля и тренировки внимания.

Несмотря на кажущуюся простоту предлагаемых упражнений, овладение ими и успешное их использование зависят от того, насколько серьезно вы отнесетесь к занятиям.

Тренировка ПСР должна проводиться с такими же систематичностью и упорством, как и физические упражнения. Только в этом случае можно добиться существенного повышения психологической устойчивости.

- Под музыку для релакса выполним вместе упражнения!

- Приглядитесь к своим движениям, осанке, позе, рукам, ведь внешний вид – это зеркало нашего внутреннего состояния. Корректируя его, можно воздействовать на свое психическое состояние. Чаще всего нам мешает излишняя психическая напряженность, меняющая наш облик не в лучшую сторону.

Какие же упражнения можно использовать для снятия излишней психической напряженности, для эмоциональной разрядки?

Начните с лица. Посмотрите на себя мысленно – как бы со стороны – или заглянитев зеркало. Избавьте лицо от ненужных внутренних «зажимов». Сделайте вдох, задержитедыхание на 10–15 секунд. После выдоха проведите по лицу рукой, словно бы убирая остатки напряженности, тревоги, раздражения. Вспомните об улыбке – поднимите уголки губ вверх, «улыбнитесь» глазами. Не забывайте, что ваше лицо выглядит так более привлекательным.

Не позволяйте себе «депрессивную» походку и осанку: сутулиться, опускать внизголову, втягивать ее в плечи. Проверьте состояние ваших рук, пальцев. Они должны бытьспокойными. Нервное движение пальцев не только усугубляет напряженность, но и выдает ваше состояние.

После такого самоконтроля за внешними проявлениями психического состояния следует научиться управлять направленностью сознания, т. е. отвлечению от эмоционально значимых ситуаций, угнетающих мыслей и воспоминаний.

1. **Управление нервно-психической напряженностью и настроением.**

Для ее снижения можно воспользоваться дыхательными упражнениями, предполагающими длительную задержку дыхания. Они выполняются сидя, стоя и лежа.

Упражнение 1. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание (5–6 секунд), напрячьмышцы тела, затем медленный выдох и расслабление всех мышц. Повторить 9-10 раз, стараясь с каждым разом увеличить время задержки дыхания, выдоха и расслабления.

Упражнение 2. Сделать медленный и глубокий вдох, напрягая мышцы. Пауза – 2–3секунды, затем быстрый выдох и стремительное расслабление всех мышц. Выполнять 2–3минуты.

Для снятия напряженности можно также использовать сжимание и разжимание пальцев, вращение расслабленными кистями, стопами, плечами, головой, микронапряжениеотдельных мышечных групп, всевозможные упражнения на расслабление мышц лица.

Если вы испытываете вялость, у вас пониженный мышечный и психический тонус, тодля активизации психофизического состояния можно использовать следующий прием: навдохе максимально расслабить все мышцы, в особенности лица, рук, плечевого пояса, далее сделать «форсированный» (короткий, резкий) выдох с сильным и быстрым напряжением мышц тела, после чего расслабиться.

1. **Регуляция настроения**

Для улучшения Вашего настроения можно воспользоваться приемами активизации приятных воспоминаний – «Репродукцией положительных эмоций».

Для этого, находясь в удобном положении и закрыв глаза, расслабиться. Дышать ровно и спокойно. Ярко представить себе пейзаж или ситуацию, которые связаны у вас с положительными эмоциями, ощущением психологического комфорта, например прогулку по тенистому саду, тихую лесную поляну, купание в море, отдых на теплом песке пляжа и т. д. Другими словами, достаньте из «банка положительных воспоминаний» то, что действует на вас успокаивающим образом. На этом фоне произносите любую выбранную вами фразу, которая характеризует аутогенную тренировку.

«Я совершенно спокоен…» (Вспомните чувство приятного покоя, когда-либо вамииспытанного.)

- Прием «Репродукция положительных эмоций» помогает обратиться к своим внутренним психоэнергетическим ресурсам для восстановления психологической «свежести», состояния «обновления». Однако чтобы использовать данные ресурсы, сначала нужно накопить в своей памяти как можно больше «ресурсных» сюжетных представлений, связанных с положительными эмоциями, ощущениями хорошего настроения, высокой работоспособности и комфортности.

Поэтому заблаговременно сформируйте для себя личный «банк положительных эмоций», сюжетные образы ситуаций, соотносимые с яркими эмоциями и переживаниями радости, успеха, счастья и душевного благополучия. Бережно храните свои «сокровища» и

почаще проверяйте, не потускнели ли они со временем.

1. **Положительное мышление.**

- Мыслить тоже нужно положительно! В негативном мышлении всегда присутствует элемент пессимизма.

- Вспомните, пожалуйста, позитивные пословицы и афоризмы(под лежачий камень..,не имей сто рублей…, осилит дорогу…, кто ищет…).

1. **Развитие креативности**

- Посмотрите внимательно вокруг и выберите любой предмет, находящийся в этой комнате, от имени которого вы готовы произнести короткий монолог.

Задание направлено на развитие воображения, преодоление привычногоракурса восприятия, приобретение нового взгляда.

1. **Снижение стресса путем изменения отношения к ситуации**

Великий французский мыслитель Монтень говорил:

«Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оцениваетпроисходящее». Такая оценка полностью зависит от самого человека. Чем менее трагичноон воспринимает стрессовые ситуации, тем менее разрушительное действие окажет стресс.

Для уменьшения страха перед трудными обстоятельствами Д. Карнеги предлагаетзаставить себя мысленно принять самое худшее. Это помогает сбросить груз паническогобеспокойства, мешающего искать (и находить) правильный выход. Он указывает магическую формулу У. X. Кэрриеэра, которая содержит три правила:

1. Спросить себя: «Что меня ожидает в самом худшем случае?»

2. Приготовиться принять это как неизбежное.

3. Спокойно подумать, как изменить ситуацию.

Смирившись с самым худшим, говорит Карнеги, мы понимаем, что нам терять нечего,и тогда наши силы автоматически высвобождаются»

1. **Совместная разработка рецептов от выгорания.**

«Рецепты», в случае следования которым можно уберечь себя

от выгорания. К ним относят:

* поиск своего интереса в любой, даже рутинной работе;
* отношение к своим ошибкам как возможности научиться чему-то новому;
* стремление стать наставником для молодых или неопытных сотрудников;
* постоянное расширение социальных связей.
* Считается, что для профилактики переживания одиночества и выгорания человекунужно иметь глубокие взаимоотношения как минимум с шестью разными людьми; причем с такими, которые могут все бросить, чтобы помочь в трудных ситуациях.

**Завершение«Поделитесь улыбкой с коллегами».**

Симпатии к коллегам, помогающим на работе, взаимопомощь и сплоченность в команде также снижают риск выгорания.

- Нарисуйте на воздушном шарике (можно несколько шариков) веселую рожицу и подарите тем коллегам, которых хочется за что-то поблагодарить!

 **Определение уровня удовлетворенности тренингом**

- Положите в коробочку жетон того цвета, который соответствует вашему настроению и отношению к тренингу:

* красный – тренинг не понравился
* желтый – тренинг скорее понравился
* зеленый – тренинг очень понравился

Памятка

Переделка негативного мышления

В негативном мышлении всегда присутствует элемент пессимизма. И наоборот:

мышление пессимистов опирается на негативные суждения и постоянное – и также чаще

отрицательное – оценивание событий или людей – чаще всего негативное.

****





И так, нужно научиться думать полезным или конструктивным образом, чтобы не

«застревать» на негативных переживаниях и не препятствовать своему творческому поиску новых альтернативных путей преодоления жизненных и профессиональных стрессов. Умение позитивно мыслить – ваш индивидуальный ресурс, который может поддерживать вас в любых когнитивно сложных и эмоционально напряженных ситуациях. Это – тот ресурс, который не позволит вам стать жертвой выгорания.

**Нестрессовый стиль жизни**. Человек активно работает и отдыхает: допускает наличие «творческого» стресса в определенные периоды напряженной деятельности;

* умеет отдыхать и временно отстраниться и расслабиться;
* умеет отстаивать собственные права и потребности; устанавливает с другими отношения взаимного уважения, которые отличает низкий уровень стресса;
* тщательно выбирает друзей и имеет с ними одобряющие и спокойные отношения;
* выполняет интересную, благодарную и достойную работу, которая обеспечивает подлинное вознаграждение;
* сохраняет стимулирующую рабочую нагрузку, когда периоды перегрузки и кризисов уравновешиваются периодами «передышки»;
* добивается уравновешенности опасных событий полезными целями и положительными событиями, к которым следует стремиться;
* заботится о хорошей физической форме, правильно питается, не имеет вредных привычек и зависимостей от алкоголя и курения;
* вкладывает энергию в различные виды деятельности, что в целом приносит чувство удовлетворения;
* умеет найти удовольствие в простой деятельности, не чувствуя необходимости оправдываться или надевать «маски»;
* наслаждается жизнью в целом; может посмеяться над собой; имеет хорошо развитое чувство юмора;
* проводит жизнь, относительно свободную от ограничивающих ролей; умеет выражать естественные потребности, желания и чувства, не оправдываясь;
* эффективно распределяет время, хорошо планирует дела и умеет избегать напряженных ситуаций.

Использованная литература:

Е. Старченкова, Н. Водопьянова «Синдром выгорания» Питер; Спб.; 2008

Н.Ю. Хрящева «Психогимнастика в тренинге», РЕЧЬ, 2014

Н.В. Микляева «Работа педагога-психолога в ДОУ», Айрис-пресс,2006