**Круглый стол: «Эмоциональное выгорание: ищем выход»**

**Цель:** - познакомить с понятием «синдром профессионального выгорания»;

**Задачи:**

- научить выявлять наличие или отсутствие этого синдрома у себя и других;

- показать методы и приёмы помощи самому себе в ситуациях профессионального стресса;

**Приветствие.** Здравствуйте, уважаемые педагоги! Я очень рада приветствовать вас сегодня на нашей встрече. А начать хотелось начать ее с такой песни «Мы идем по кругу». *(Педагоги встают в круг)*

**Мини-лекция  «Эмоциональное выгорание»**

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное «выгорание».

Профессиональное (или эмоциональное) выгорание – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе.

Профессии воспитатель, педагог – одни из тех, где синдром эмоционального выгорания достаточно распространенное явление. Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально «сгораем» на работе

На развитие эмоционального выгорания влияют внешние и внутренние факторы:

Внешние факторы: специфика профессиональной педагогической деятельности (необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, стаж работы)

Организационный фактор: напряженный характер работы; неудовлетворенность работой: отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам; работа с тяжелыми людьми; необходимость внешне проявлять эмоции, несоответствующие реальным; неблагополучная атмосфера в педагогическом коллективе, наличие конфликтов .

Внутренние факторы: коммуникативный фактор: отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией; неумение регулировать собственные эмоциональные ситуации.

Ролевой и личностный фактор (индивидуальный): тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личностная неустроенность, плохие взаимоотношения между супругами, отсутствие нормальных жилищных условий, недостаток внимания, уделяемого домочадцами. Неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

К симптомам эмоционального выгорания относится:

• эмоциональное истощение, пессимизм, апатия, депрессия;

• напряженность в отношении к людям;

• заниженная самооценка, негативное восприятие себя, жизни, перспектив;

• частая раздражительность;

• психосоматические недомогания (усталость, утомления, бессонницы, желудочно-кишечные расстройства и т. д.) ;

• снижение активности.

**Упражнение «Жил-был педагог»**

Ваша задача, не особо задумываясь, закончить предложения. Здесь не может быть правильных и неправильных ответов. Пишите первое, что придет в голову. Время на выполнение 2-3 минуты.

1.По утрам он просыпался и думал \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Собираясь на работу, он \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Весь рабочий день он мечтал \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Придя домой, он \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Засыпая, он думал \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Интерпретация: проективная методика.

Это когда человек рисует или описывает что-либо, на подсознательном уровне имея в виду свои переживания и проблемы.

Прочтите, пожалуйста, по очереди только первое предложение. Прочтите еще раз про себя свои ответы. Они Вам нравятся? Если да, то замечательно. Если же что-то вызывает у Вас недовольство – в течение 1-2 минут перечитайте, подумайте и перепишите непонравившиеся предложения так, как бы Вам хотелось.

Переведите все на позитив.

Вот такими несложными упражнениями можно проработать любую проблему.

Вот несколько упражнений, которые можно использовать в качестве «скорой помощи» при стрессовых ситуациях часто возникающих в вашей работе.

**Игра “Волшебная шкатулка”**

А закончить нашу с вами встречу хочется игрой “Волшебная шкатулка”

Цель: релаксация, снятие эмоционального напряжения.

Создание позитивного настроя. Участникам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки, которая подскажет им, что на них ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека.

Главное — это установка человека на то, что жизнь — прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами — чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом — чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит нам жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное —это установка на радость и позитив.

Педагогам раздается памятка по профилактики эмоционального выгорания

**Литература**

[http://190detsad.org.ru/wp-content/uploads](https://www.google.com/url?q=http://190detsad.org.ru/wp-content/uploads&sa=D&ust=1553001876511000)

Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / авт.-сост. О. И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.

 **Приложение 1**

***Рекомендации педагогам***

***по профилактике эмоционального выгорания***

 1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.

 2. Думайте о чем-то хорошем, отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.

 3. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.

 4. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.

 5. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.

 6. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.

 7. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!

 8. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.

 9. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.

 10. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзями, коллегами.

 11. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.

 12. Не забывайте хвалить себя!

 13. Улыбайтесь! Даже если не хочется.

 14. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники!

 15. Станьте энтузиастом собственной жизни!

 16. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.

 17. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!

 18. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!

 19. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадуйтесь погоде, солнцу.

 20. Делайте дни “информационного отдыха” от ТВ и компьютера. Почитайте что-то.

 21. Посещайте музеи, выставки, театр, концерты.

 22. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезным также есть расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.

 23. Музыка – это тоже психотерапия.

 24. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, — и нервное напряжение постепенно уменьшится.

 25. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.

 26. Позитивное влияние на нервую систему и настроение имеет и общение с животными.

 26. Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.

 27. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!

*Успехов Вам и внутреннего равновесия!*

**Приложение 2**

Игра “Волшебная шкатулка”

Цель: релаксация, снятие эмоционального напряжения.

Создание позитивного настроя. Участникам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки, которая подскажет им, что на них ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

-В ближайшее время тебе особенно повезет!

-Жизнь готовит Вам приятный сюрприз!

-Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь на потом!

-Люби себя такой, какая ты есть – единственную и неповторимую!

-Обязательно сделай себе подарок, ты этого заслуживаешь!

-Что бы ты не делала, радость, и спокойствие всегда будут рядом!

-Ближайший месяц твой! Работа или отдых – решать тебе!

-Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

-Не веришь в сказку? А зря...что-то чудесное и волшебное готовит тебе весна!

-Просто необходимо устроить себе праздник, позвать хороших друзей и добрых коллег!

-Давно не уделяла себе времени? Салон красоты или просто ароматная ванна порадует тебя!

-Не бойся своих желаний, их исполнение даёт новые жизненные ресурсы!

-А часто ли ты довольна своими поступками? Если нет, то обязательно найди повод гордиться собой!

-Загляни внутрь себя, там есть всё то, что тебе так импонирует в других людях!

-Ты нужна, тебя любят, тобой восхищаются и гордятся...дорожи этим!!!

-Внутри каждого человека, есть хотя бы одно малюсенькое, но позитивное качество...рассмотри его!