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

**Форма проведения**: семинар-практикум

Психолог: Добрый день, уважаемые коллеги!

В нашей школе было проведено исследование, с целью выявления подверженности педагогов эмоциональному выгоранию. Мы увидели, что 60 % педагогов находятся на разных стадиях эмоционального выгорания. Прежде всего, учителя связывали это с переходом на ФГОС, поскольку введение любых инноваций для многих учителей сопровождается стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. 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.

Тема нашего сегодняшнего семинара-практикума «Профилактика синдрома эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья учителей».

**Цель которого, рассмотреть причины** синдрома эмоционального выгорания и профилактика психического здоровья учителей.

**Задачи семинара-практикума:**

1. Актуализировать процесс самоанализа педагогов.
2. Оптимизировать самооценку педагогов.
3. Снять эмоциональное напряжение.
4. Сформировать позитивное мышление учителей (самовосприятие  и восприятие окружающей действительности).

Часто можно увидеть такую картину: человек с энтузиазмом начинает какое-то дело, работает с полной самоотдачей, а через некоторое время его пыл исчезает, результаты — все хуже и хуже, взгляд — безразличнее, а сам он вдруг делается какой-то вялый и неживой. Или руководитель принимает на работу сотрудника, который быстро включается в работу, показывает хороший результат, работа у него «горит», а затем человек перестает работать в полную силу, у него портятся отношения с коллегами, свои обязанности он выполняет плохо, и никакие меры не действуют или дают краткосрочный результат… Или мы сами увлекаемся какой-то идеей, ставим перед собой серьезную цель и с воодушевлением беремся за работу, а потом у нас «опускаются руки», цель перестает быть интересной, и мы чувствуем себя опустошенными...  
В таких случаях обычно говорят, что человек «сгорел». В медицине такое состояние человека называют «синдромом эмоционального выгорания». Что же представляет собой данное состояние? Чем оно вызывается? И что делать с теми, у кого обнаружены симптомы выгорания? На эти вопросы попробуем сейчас ответить.

Предлагаю вам провести один эксперимент. Для этого возьмите лист бумаги. Сейчас я вам буду задавать вопросы, если это бывает у вас, сжимайте уголок листа.

1. Часто ли Вы испытываете чувства усталости?
2. Бывает ли у Вас бессонница?
3. Часто пренебрежительно относитесь к исполнению своих обязанностей?
4. Испытываете ли вы тревогу, беспокойство, чувство вины?
5. Бывают ли у Вас негативные установки по отношению к себе и окружающим?
6. Изменился ли у Вас аппетит (отсутствие или переедание)
7. Часто преобладает повышенная раздражительность, агрессивность?
8. Возникает ли у Вас чувство невостребованности?
9. Увеличился ли у Вас прием психостимуляторов (кофе, табак, лекарства, алкоголь)?

А теперь посмотрите, что у вас получилось. Если вы положительно ответили на все вопросы, то лист ваш полностью смят. Представьте себе, что это ваше здоровье. Вы начинаете принимать меры для его улучшения. Для этого попробуйте разгладить лист, чтобы он принял прежний вид.

(Для сравнения беру чистый лист в руки и показываю окружающим).

Скажите, пожалуйста, у вас получился такой лист. Нет, к прежнему состоянию вернуться сложно. Поэтому для сохранения своего здоровья, прежде всего, необходима профилактика.

Давайте рассмотрим причины эмоционального выгорания. Я прошу подняться на сцену двух помощников.

(Одному вешаю на шею улыбающегося смайлика, а другому грустного).

1)  Наиболее подвержены выгоранию профессионалы, которые ставят перед собой задачу, находящихся за пределами их человеческих возможностей, завышенные требования, предъявляемые к себе. Перфекционисты, страдающих «синдромом отличника» и склонны взваливать на свои плечи огромный объем работ, являются первыми кандидатами в «выгоревшие».  (На грустного смайлика навешивается тяжелый рюкзак)

Напротив, человек, с юмором и пониманием относящийся к своим неудачам, НЕ зацикливаться на них, что позволит ему позитивно относиться как к работе, так и к самому себе.

(Веселому дается табличка со словом юмор)

2) Благоприятный эмоциональный климат в коллективе и семье является мощной профилактикой эмоционального выгорания сотрудников.

(Веселому дается рисунок веселых людей).

Затяжной конфликт на работе и в семье способен быстрыми темпами привести человека к эмоциональному выгоранию. Через конфликтные отношения же положительные эмоции вытекают как через сливное отверстие в раковине.

(Грустного защипываем прищепкой).

3) Полностью поглощен работой, постоянно трудится без отдыха

(Грустному в руки даются две тяжелые пачки бумаги).

А жизнь прекрасна у того, которого есть хобби и какое-то увлечение.

(Веселому дается путевка в фитнесс клуб)

4) Поведенческие стереотипы, ограничивающие творческую активность.

(Грустного опять защипываем прищепкой)

А теперь я предлагаю вам подойти к доске и написать на ней классная работа. Как вы думаете, кому будет легче это сделать?

Конечно, будет труднее тому, который весь зажат и нагружен тяжелым грузом.

Давайте отпустим наших помощников.

**Теперь я предлагаю вам выполнить упражнение. Условие одно: на все вопросы вы отвечаете хором «Да»**

1. Ты творческий человек?
2. Ты любишь детей?
3. Ты волнуешься в кабинете у директора?
4. Ты носишь рваные носки?
5. Ты любишь слушать музыку?
6. Ты часто опаздываешь на работу?
7. Ты прыгаешь по ужам во время дождя?

Говорить «Да» совсем не сложно, но вы наверное, заметили, какая борьба происходила внутри вас, когда хотелось ответить нет. Это происходило потому, что ломались жизненные установки и стереотипы. Именно стереотипы являются одной из причин эмоционального выгорания.

Я хочу вам дать несколько рекомендаций, которые помогут избежать эмоционального выгорания.

1.Относитесь к жизни позитивно.

2.Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

3.Любите себя.

4.Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей.

6.Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

            Риск выгорания смягчают стабильная и привлекательная работа, представляющая возможности для творчества, профессионального и личностного роста; удовлетворенность качеством жизни в различных ее аспектах; наличие разнообразных интересов, перспективные жизненные планы.

            Реже «выгорают» оптимистические и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы. Те, кто занимает активную жизненную позицию, и обращается к творческому поиску решения при столкновении с трудными обстоятельствами, владеет средствами психической саморегуляции, заботится о восполнении своих психоэнергетических и социально-психологических ресурсов.

            Снижают риск выгорания сильная социальная, профессиональная поддержка, круг надежных друзей и поддержка со стороны семьи.

            В работе по профилактике эмоционального выгорания первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

            Жизненный успех не дается без труда. Но не следует считать трудности непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет – и суда нет, как говорят в народе. Большая мудрость содержится в изречениях: «Жизнь на 10% состоит из того, что вы в ней делаете, а на 90% - из того, как вы ее воспринимаете», «Если не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней».

Важно помнить, что **наша жизнь – это наша жизнь, наше здоровье – это наше здоровье.**

В завершении нашего семинара для закрепления приобретенных навыков позитивного мышления, мне хотелось бы вам вручить карточки с позитивным утверждением – аффирмацией, чтобы у вас всегда был позитивный настрой.