

Мастер-класс **«Профилактика эмоционального выгорания педагогов»**

Конакова Анна Юрьевна, педагог-психолог
МБОУ «Троицкая СШ им. Героя Советского Союза А.С. Юханова»
Спасского муниципального района Рязанской области.

В настоящее время в системе образования особое внимание уделяется работе педагога-психолога с педагогическим коллективом образовательного учреждения. Одной из задач психологической службы становится оказание психологической профилактической помощи педагогам с целью предупреждения эмоционального (профессионального) выгорания, которое выступает наиболее распространенной преградой к их профессионализму, творчеству и самореализации.

Эмоциональное выгорание — это состояние физического, эмоционального, умственного истощения; выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. [1]

Синдром эмоционального выгорания развивается на разных этапах осуществления профессиональной деятельности педагога, независимо от стажа его работы, преподаваемого предмета, наличия классного руководства и других факторов. Снизить негативные последствия синдрома эмоционального выгорания способна своевременная психопрофилактика и коррекция. В связи с этим возникает необходимость в разработке и проведении комплекса упражнений, направленных на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия.

Одним из эффективных способов профилактики эмоционального выгорания является творчество, поскольку именно оно выступает качественным эмоциональным переносом на создаваемый абстрактный объект. В связи с этим мастер-класс с элементами творчества становится важным элементом работы школьного психолога с педагогами в вопросах профилактики эмоционального выгорания, а его содержание способствует оказанию качественной и своевременной помощи и поддержки педагогам образовательных организаций в данной проблеме.

Цель мастер-класса: сохранение психического здоровья педагогов в образовательной среде.

Постановка цели обуславливает решение следующих **задач:**

- уточнить знания педагогов о понятии «Синдром эмоционального выгорания», причинах его возникновения;
- мотивировать педагогов на сохранение и укрепление здоровья; формировать позитивное отношение к себе и окружающему миру;
- развивать творческий потенциал, умение работать в команде.

Материал и оборудование: аудиоаппаратура; стол, стулья по количеству участников, расставленные по кругу; набор геометрических фигур для рефлексии; бейджики (по количеству участников); мягкий пластилин; флипчарт; маркер.

Участники: педагоги образовательных учреждений.

Длительность встречи: 30 минут.

Количество участников: 7 - 12 человек.

Ход мастер-класса

I. Вступительный этап.

- Здравствуйте, уважаемые коллеги!

- Сегодня мы с вами встретились на мастер-классе, тема которого «Профилактика эмоционального (профессионального) выгорания педагогов».

Рефлексия в начале встречи.

- Прежде, чем мы начнем, я попрошу вас выразить свой настрой на работу с помощью жетонов (геометрических фигур): круг - хорошее настроение; квадрат - испытываю напряжение, треугольник – настроение на «нуле»). Жетоны необходимо вставить в бейджик и прикрепить себе на одежду.

- Я попрошу вас назвать свое имя и озвучить выбранную фигуру.

- Спасибо.

Вступительное слово.

- Многие педагоги в своей жизни рано или поздно сталкиваются с ситуацией, когда опускаются руки и ничего не хочется, когда утром нет сил открывать глаза, или хочется просто лежать и смотреть в потолок, когда все становится скучно и не интересно. Знакомо?

- Как вы думаете, что символизируют данные признаки?

- Все эти признаки профессионального выгорания.

- Как вы понимаете это словосочетание? (Ответы педагогов)

- Итак, профессиональное выгорание — это синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека. [4]

- Как вы считаете, каковы причины возникновения данного синдрома? (усталость, напряжение, большой объем работы, сложные отношения с коллективом).

- Возникновение синдрома профессионального выгорания является одной из преград к творческой самореализации, профессиональному и личностному развитию педагогов. Исследования данной проблемы начались в семидесятые годы двадцатого века, но спустя пятьдесят лет проблема сохранения психического здоровья педагогов по-прежнему актуальна. [3] Поэтому сегодня мы с вами попробуем разгрузить свою эмоциональную сферу, постараемся позитивнее посмотреть на себя и окружающий мир.

II. Основная часть.

- Скажите, что спасает вас от мрачных мыслей и плохого самочувствия? (ответы участников)

- Помимо прогулок, сна, самомассажа, витаминов, очень хорошо помогает творчество. К сожалению, многим из нас не всегда хватает времени на это

удивительно полезное занятие. Поэтому сегодня, конечно, я предлагаю вам увлечься творчеством.

Упражнение «Коллективная лепка»

Звучит спокойная музыка.

- Возьмите в руки пластилин. Почувствуйте его мягкость, тепло, податливость вашим ладоням.

- Каждому из вас нужно начать лепить из этого кусочка какой-то предмет. Как только я подам сигнал (хлопок), вы передаете свою работу соседу слева. Теперь к вам пришел новый предмет от соседа справа, который необходимо долепить. Далее вы продолжаете по сигналу передавать свои работы по кругу, до тех пор, пока к вам не вернется ваша фигура. Пластилин можно брать любой, любого цвета, в любом количестве.

- Есть определенные правила: нельзя ломать, нельзя переделывать, можно только дополнить работу товарища деталями.

Лепка предметов участниками мастер-класса.

- Пока вы будете лепить, я расскажу, почему сегодня мы выбрали именно пластилин. Лепка – это самый осязаемый вид художественного творчества. Мы не только видим, что создали, но и прикасаемся к созданному руками. А как известно, именно на кончиках пальцев находится много нервных окончаний, массируя которые мы успокаиваемся и улучшаем свое здоровье.

- Данное упражнение можно проводить как среди взрослых, так и среди детей. Оно не только способствует сохранению и укреплению здоровья, но и развивает творческое воображение, способствует формированию позитивного мышления и умения работать в команде. [2]

- Итак, каждый из вас держит в руках свою фигурку.

- Посмотрите, какие разные и в некоторых моментах неожиданные получились предметы. Теперь придумайте название своей поделке.

- Когда вы начинали лепить, у вас был свой замысел?

- Он был реализован в ходе упражнения или был изменен другими участниками?

- Вам было приятно или неприятно, что так произошло?

- Понравилась ли вам ваша готовая фигурка больше, чем изначальная задумка?

- Символизм упражнения: представьте, что ваша фигурка, когда вы только начинали лепить – это какая-то ваша проблема, которая вас волнует, которая не дает вам покоя, а все, что потом добавили окружающие – это их мнения, их видение вашей проблемы. Кто-то украсил вашу фигурку, вам понравилось – переводя на жизнь, помог разрешить волнующий вас вопрос, а кто-то, наоборот, как вам кажется, все испортил. У каждого из вас разные мысли и ощущения. Но в каждой ситуации обязательно можно найти что-то хорошее и извлечь из нее пользу или урок. Пожалуйста, помните об этом всегда.

- Я предлагаю вам посмотреть на эти фигурки только с хорошей стороны – пусть это будет талисман, который сегодня вы получили в подарок от своих коллег, который обязательно принесет вам удачу, везение и счастье.

III. Заключительная часть.

Упражнение «Обратная связь»

- Наша встреча подходит к концу.

- Предлагаю вам сочинить итог нашей встречи методом синквейна.

Напомню:

- 1 строчка – 1 существительное, выражающее главную мысль синквейна;
- 2 строчка – 2 прилагательных, отражающих главную мысль;
- 3 строчка – 3 глагола, описывающих действия в рамках темы;
- 4 строчка – 2 подлежащих, 2 сказуемых, фраза, несущая определенный смысл (можно использовать определенный афоризм);
- 5 строчка – существительное, наречие, или междометье, заключение, ассоциирующееся с первым словом синквейна.

Чтение готового синквейна вслух.

Рефлексия.

- Давайте вернемся к вашим жетонам. Скажите, пожалуйста, захотелось ли вам поменять фигуру вашего настроения? Если да, то почему и на какую фигуру? (ответы участников)

- Всем большое спасибо за работу!

Список литературы

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Москва: Филин, 2019. 472 с.
2. Лопатина, А., Скребцова, М. 600 творческих игр для больших и маленьких. Москва: ООО «Книжный Дом Локус», 2022. 211 с.
3. Молокоедов, А. В., Слободчиков, И. М., Удовик, С. В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. Москва: Левь, 2020. 252 с.
4. Самоукина, Н. В. Психология оптимизма. Второе издание. Санкт-Петербург: Литрес, 2020. 232 с.