**СЕМИНАР ДЛЯ ПЕДАГОГОВ 22 ОКТЯБРЯ 2024 ГОДА. (ХАБИБУЛИНА Х.Х.)**

***ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ, НАПРАВЛЕННОЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ***

**Цель:** профилактика психологического здоровья педагогов, ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

**Задачи:**

Знакомство с понятием эмоционального выгорания

Обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;

Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.

**Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) –** Он проявляется нарастающим эмоциональным истощением.

Профессия воспитателя, учителя, педагога, работника дошкольного и школьного учреждения (по другому **– работа сердца и нервов**), требует ежедневного, ежечасного **расходования душевных сил и энергии.** Исследованиями выяснено, что представители данных профессий подвержены симптомам **постепенного эмоционального утомления и опустошения** - синдрому эмоционального выгорания.

Профессиональное выгорание возникает в результате **внутреннего накапливания отрицательных эмоций** без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них

**Человек усваивает**:

10% того, что слышит

50 % того, что видит,

70 % того, что сам переживает,

90% того, что сам делает.

**Общеизвестно, что профессия педагога - одна из наиболее энергоемких**. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

Увеличивается не только нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как "синдром эмоционального выгорания". "Эмоционально выгоревшие" педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию.

В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность. Педагог становится своеобразной "ходячей энциклопедией": он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится. Но при этом он становится абсолютно закрытым и ***невосприимчивым к любым новшествам и переменам.***

**Симптомы эмоционального выгорания**

Поведенческие:

- Сопротивление выходу не работу

- Частые опоздания

- Откладывание деловых встреч

- Уединение, нежелание видеть коллег

- Нежелание видеть детей

- Нежелание заполнять документацию

Аффективные (эмоциональные)

- Формальное исполнение обязанностей

- Утрата чувства юмора

-Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения

-Повышенная раздражительность

-Ощущение придирок со стороны других

-Равнодушие

-Бессилие, эмоциональное истощение

-Подавленное настроение

Физиологические

-Нарушение сна (бессонница/уход в сон)

-Изменения аппетита (отсутствие/ «заедание»)

-Длительно текущие незначительные недуги

-Восприимчивость к инфекционным заболеваниям

-Усталость, быстрая физическая утомляемость

-Головные боли, проблемы со стороны ЖКТ

-Обострение хронических заболеваний

**Причины возникновения СЭВ у педагогов**

* Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;
* Загруженность в течение рабочего дня;
* Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;
* Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте;
* Необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности;
* Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.

**Как предотвратить возникновение синдрома эмоционального выгорания**

* Определение краткосрочных и долгосрочных целей
* Использование «тайм-аутов», что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы)
* Уход от ненужной конкуренции
* Эмоциональное общение
* Поддержание хорошей физической формы
* Правило хорошего отдыха, а также сохранения здоровья - правильный сон

**Профилактика профессионального выгорания**

* опыт успешного преодоления профессионального стресса, **способность конструктивно меняться в напряженных условиях** (изменить отношение к проблеме)
* высокая мобильность, открытость, общительность, самостоятельность, стремление опираться на собственные силы
* установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще

**Саморегуляция** — это управление своим психо-эмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

**Релаксация** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения

**Способы саморегуляции:**

* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном- отвлечение;
* различные движения типа потягивания, расслабления мышц- физич.нагрузки переключают эмоции ;
* рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
* «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах, вдыхание свежего воздуха.

**Ароматерапия**

При переутомлении – апельсин, бергамот, герань, ель, лавнда, лимон, ладан, мята, роза

При депрессивных состояниях – корица, лаванда, пихта, роза, шалфей

ВЫВОДЫ

ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ, КОЛЛЕГИ!

НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ДО КРИТИЧЕСКИХ!