КГУ «ООШ с.Зеленое»

Управления образования

Акмолинской области

Педагог-психолог

1 категории

Масюк Наталья Владимировна

**Актуальность.**

Профессия педагога относится к стрессогенным. Коммуникативные перегрузки, конфликтные и стрессовые ситуации, необходимость постоянно повышать профессиональную компетентность, неоднозначная социальная оценка труда - все это требует наличия психических и физических резервов, самообладания и саморегуляции. В рамках Недели психологии для педагогов школы была организована психологическая гостиная «Я-счастливая» с целью: профилактика стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания, создание благоприятного психологического климата.

**Психологическая гостиная «Я счастливая!» для педагогов (профилактика эмоционального выгорания).**

**Задачи:** обучить педагогов регулировать психоэмоциональное состояние; сформировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат; провести профилактику стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания педагогов; сформировать мотивацию к профессиональному и личностному самосовершенствованию.

1. **Вступительное слово.**

Основная опасность стресса в том, что он приходит незаметно. Со временем вырабатывается привыкание к постоянному стрессу, и человек живет изо дня в день в состоянии нервного напряжения. Необходимо знать ключевые симптомы хронического стресса, чтобы предпринять меры:

* негативные мысли;
* ухудшение памяти;
* снижение концентрации внимания;
* тревога;
* сильное беспокойство;
* волнение;
* депрессивный настрой;
* желание изолироваться ото всех;
* разбитость и усталость;
* раздражительность;
* гнев.

 Подведение участников к мысли о том, что необходимо учиться противостоять стрессам и снимать нервное напряжение.

 **2. Комплекс упражнений для снятия умственного напряжения**

Цель: научить педагогов способам снятия умственного напряжения.

1) Ходьба на месте или по комнате, высоко поднимая колени - 1 мин.

2) Исходное положение (далее - и. п.) - стоя или сидя, руки в стороны - вдох. Руки опустить вниз - выдох. Повторить 3-4 раза.

 3) И. п. - сидя. Поочередно сгибать и разгибать стопы и кисти. Повторить 10-12 раз.

4) И. п. - стоя, руки вдоль туловища. Круговые движения руками в плечевых суставах. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.

5) И. п. - то же. Присесть, руки вперед - выдох. Вернуться в и. п. - вдох. Повторить 3-4 раза.

 6) И. п. - тоже. Махи правой ногой и руками вперед-назад. Повторить 10-12 раз. То же елевой ногой.

 7) И. п. - тоже. На счет 1-8 - попеременно сгибать и разгибать руки в локтях. На счет 9-10- руки вниз. Дыхание произвольное. Повторить 2-3 раза.

8) И. п. - то же. Руки поднять вверх - вдох, вернуться в и. п., расслабиться - выдох. Повторить 3-4 раза.

**3. Игра-тренинг «Волшебная шкатулка»**

 Инструкция педагогам: На одной половине листочка запишите в столбик отрицательные черты характера, от которых вы хотели бы избавиться.

 На другой - положительные черты, которые хотели бы развить.

 Это ваша «волшебная шкатулка». Погладьте себя по голове. Всегда есть то, за что себя можно похвалить. Оторвите и выбросите из «волшебной шкатулки» плохие черты, чувства, негативные эмоции, от которых вы очень хотите избавиться.

Обсуждение. Что чувствуете?

**4. Упражнение «Мечта».**

Педагогам в течение нескольких минут необходимо подумать о том, каким каждый из них видит свое будущее, и изобразить его на бумаге.

Попросите каждого участника определить, какие три конкретных или вещи, или действия, или человека могут помочь, а какие три - помешать осуществить мечту, и что нужно делать/сделать, чтобы мечта сбылась.

Примечание. Это упражнение проходит очень хорошо, если к обмену мечтами подойти творчески. Тем, кому трудно рассказать о своей мечте или нарисовать ее, можно предложить сыграть сценку. Пусть участники пофантазируют, каким образом можно изобразить свою мечту.

Обсуждение. Проговаривание чувств.

**5. Упражнение «Сосуд самоценности».**

Инструкция педагогам: Представьте мысленно на экране сосуд. Он наполнен вашей любовью и уважением к себе. Зафиксируйте, сколько именно жидкости вы видите. То есть, если бы вы могли определить процентное содержание от объема, то сколько бы это было? Запомните цвет жидкости и телесную реакцию. Вам нравится или не нравится то, что вы увидели?

 Если вы увидели высокий уровень жидкости - 80-100%, это говорит о том, что неприятность не сможет вас огорчить надолго. Вам нравятся окружающие вас люди, вы полны внутренних ресурсов и адекватны в поведении.

 Сосуд заполнен на 50% - вы можете обидеться по пустякам, накричать на кого-то, уйти от решения насущных проблем.

 Если наполняемость сосуда не превышает 20-30%, то можно говорить о том, что у вас сил на жизнь не хватает.

Нулевой уровень самоценности говорит о крайней форме опустошения. Если вы обнаружили у себя такой уровень, то это состояние нужно пережить. Придет новый день, и он принесет изменения.

Таким образом, «сосуд самоценности» помогает диагностировать свои актуальные состояния.

Уровень ниже 50% - сигнал для начала работы над собой. Когда вы находитесь в том или ином эмоциональном состоянии, определите уровень самоценности и, если он падает, примите меры (табл. 1).

Связь эмоциональных состояний с уровнем самоценности.

Таблица 1. Процент самоценности

|  |  |
| --- | --- |
| Процент самоценности | Эмоциональное состояние |
| 100 | Энтузиазм, веселье |
| 70 | Интерес, спокойствие |
| 50 | Дискомфорт скука |
| 40 | Гнев (раздражение, скрытая враждебность, ярость) |
| 30 | Страх (тревога, беспокойство, ужас) |
| 20 | Душевная боль; крушение надежд, разочарование, чувство вины; несоответствие, перегрузка или подавленность |
| 0 | Одиночество, Апатия |

**6. Психологическая зарядка**

 Комплекс психологической зарядки, который поможет им повысить энергетический потенциал, будет полезным для релаксации и концентрации.

Зарядку необходимо проводить ежедневно по 15-20 мин. Каждое упражнение повторять от 3 до 5 раз.

1) Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: «Я одобряю себя».

 2) Ноги на ширине плеч, вращая головой по часовой стрелке, повторить: «Я думаю о хорошем».

 3) Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, делать наклоны туловищем вправо-влево, повторить: «Каждый день чудесен».

 4) Принять позу цапли: руки в стороны, подняв правую ногу, согнутую в колене, повторить: «Я - королева» (то же елевой ногой).

 5) Ноги на ширине плеч. Делая круговые движения руками, повторить: «Мои мечты сбываются».

 6) Лопатки свести. Приседая и выпрямляясь, повторить: «Я решаю любые проблемы».

 7) Массируя мочки ушей, зажмуривать попеременно левый и правый глаз и повторять: «Будущее прекрасно».

8) Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторить: «Я любима». То же самое повторить левой рукой, поглаживая локоть правой руки.

9) Перекатываясь с носка на пятку, повторить: «Мне все удается».

10) Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, повторить: «Я спокойна».

**7. Упражнение «Рецепт счастья»**

Инструкция педагогам: Представьте, что счастье выдают людям по рецепту. Какой бы рецепт счастья вы им выписали? Составьте такой рецепт. Укажите основные компоненты счастья (качества, поступки, навыки и т. п.). Упражнение можно выполнять в подгруппах. По окончании работы участники зачитывают рецепты, обсуждают в общем круге.

После обсуждения предложите им еще один рецепт: «Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошенько перемешайте, намажьте на кусок отпущенной Вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути».

 **8. Релаксация.** Участникам надо удобно расположиться, расслабиться, закрыть глаза.

Под музыку тест.

«Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, в чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или самому себе. Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне помогало мне. Я дружу с собой и люблю себя. Я могу осторожно и терпимо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о самом себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не все и не вполне меня устраивает. Но Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в самом себе. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я - это Я, и Я - счастлив!»

**9. Завершающий круг, чаепитие.**