**КЕЙС «Стресс – менеджмент»**

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

 **Задачи:** знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками; определение своего отношения к профессии, вычленение проблемности, «перекосов» в распределении психической энергии; анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью; снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.

 **Материалы и оборудование:** оборудование для трансляции презентации, мелодия для релаксации.

**Ход занятия**

**I. Вступительное слово: «Проблема эмоционального выгорания  педагогов»**

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

Увеличивается не только учебная 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. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это – дополнительный источник конфликтов. **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.**

***Практическая часть***

*Существует китайская поговорка:*

 «Расскажи мне – и я забуду

 Покажи мне – и я запомню

 Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь»

 *Человек усваивает:*

 10% того, что слышит

 50 % того, что видит,

 70 % того, что сам переживает,

 90 % того, что сам делает.

*А сейчас я проверю вашу готовность к работе.*

**Упражнение «Поза Наполеона» (готовность к работе)**

 Участникам показывается три движения:

**-руки скрещены на груди;**

**- руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями;**

**- руки сжаты в кулаки.**

 По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). *Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.*

 Комментарий ведущего

 Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали **ладони**, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. **Кулаки** показывают агрессивность, **поза Наполеона** – некоторую закрытость или нежелание работать.

**Рекомендации.**

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях Вашей работы:

 — громко запеть;

 — резко встать и пройтись;

 — быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

 — измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

 2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи , а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

 3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

 4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

**Упражнение «Источник»**

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

*«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем — разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия — вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется».*

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза.

**Благодарю всех за работу!**

**Пожелание:**

* В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать.
* Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.

*заместитель директора*

*по психолого – педагогическому и*

*медико – социальному сопровождению,*

*педагог - психолог*

*Закуповская*

*Татьяна Николаевна*

**Упражнение «Источник»**

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

*«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем — разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия — вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется».*

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза.