Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №30 комбинированного вида городского округа

город Нефтекамск Республики Башкортостан

**Мастер-класс для педагогов**

на тему: «***Душевное равновесие педагога - основа успешной профессиональной деятельности***»

***(****использование тренингов в работе с педагогическим коллективом).*

Составлен

педагог-психолог

МАДОУ д/с №30

Орлова Т.А.

Нефтекамск 2012г.

***Душевное равновесие педагога - основа успешной профессиональной деятельности***

***(****использование тренингов в работе с педагогическим коллективом).*

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». Хроническая усталость лежит в основе многих психосоматических заболеваний, чье появление напрямую связано с душевным состоянием человека. «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью.  Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию.

Эмоциональное выгорание – состояние эмоционального, психического и физического истощения, вызванное чрезмерным и длительным стрессом.

Я для себя поставила следующие задачи.

**Задачи:**

* обучать педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
* формировать в коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья;
* развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.

Выбрала следующие направления.

**Направления работы:**

* психопросвещение (консультации, выступления и сообщения на педсоветах, семинары, «круглые столы», наглядная информация);
* психопрофилактика (групповая и индивидуальная работа с педагогами – тренинги, психологические игры, психологические зарядки, релаксация);
* психоконсультирование (индивидуальные и подгрупповые консультации).

В нашем дошкольном учреждении проблема эмоционального выгорания и сохранения психического здоровья педагогов обозначалась поэтапно.

Так и в своей практике я постепенно пришла к созданию системы работы с педагогами. Сначала это были небольшие сообщения на педагогических советах: «Эмоциональная культура педагога», «Как мы общаемся», «Приручение эмоций», «Психологический микроклимат в коллективе». В дальнейшем проводила мини-тренинги с использованием экспресс-диагностики и практических упражнений здоровьесберегающей технологии.

Таким образом мы получили следуюшие результаты.

**Результаты:**

* улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе;
* повышение самооценки педагогов;
* саморегуляция негативных психоэмоциональных состояний.
* мотивация педагогов к самопознанию и саморазвитию;

 повышение уровня результативности воспитательно-образовательного процесса.

Сейчас я хочу предложить вам наиболее интересные и эффективные упражнения и игры, на мой взгляд, которые вы можете использовать в всей работе.

**Ход проведения**

**Упражнение « Снятие напряжения в 12 точках»**

 Начните с плавного вращения глазами: дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости.

Нахмурьтесь. Напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь.

После этого широко зевните несколько раз.

Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону.

Поднимите плечи до уровня ушей и медленно, опустите.

Расслабьте запястья и поводите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вздоха.

Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.

Напрягите и расслабьте ягодицы.

А затем икры ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите это упражнение три раза.

 Вы сейчас освободились от напряжения в 12 основных точках тела и одновременно избавились от раздражения. Тем самым достигнут двойной эффект.

**Каруселька.**

Участники делятся на пары. Первые номера становятся внутренним кругом, вторые внешним. Первые номера остаются на месте, вторые – передвигаются вокруг них по часовой стрелке, при этом каждая пара выполняет соответствующие действия:

* мы с тобой попали в сказку, я вижу тебя в роли….2;
* я знаю много животных, но тебе подходит больше быть…2;
* я тебя вижу работающим по специальности…2 проф;
* ты мне видишься в образе птицы…2;
* тебе к лицу (цвет)…2;
* мне кажется, в детстве ты любила больше всего играть…2;
* я не знаю как тебя зовут, тебе бы очень подошли имена…2;
* мне кажется, что ты очень любишь цветы, особенно…3;
* мне кажется, что больше всего тебе нравится делать…2;
* если бы я был миллионером, то я бы подарил тебе …3 подарка;
* мне так повезло, что наконец-то ты стоишь передо мной, в тебе мне нравится…3 прилагательных.

Затем внутренний круг становится внешний, а внешний – внутренним.

Когда я произнесу слово «переход», говорим «Пока» и делаем шаг влево.

**Упражнение «Коробка переживаний»**

Психолог: «Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания».

**Упражнение «Рисунок своего настроения»**

 Раздать фломастеры, цветные карандаши, литы бумаги, можно использовать музыкальное сопровождение.

 Участникам предлагается одновременно нарисовать на листе ватмана «хорошее настроение». При этом участником запрещается общаться между собой.

**Релаксация «Отдых у моря»**

Звучит музыка. Психолог проговаривает слова.

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание… Выдох. Дышите спокойно. С каждым вдохом расслабляется ваше тело. Вам приятно находиться в состоянии покоя.

Представьте себе, что Вы сидите на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглянись вокруг и ты обнаружишь, что на берегу моря ты совсем один…

Солнце клонится к закату. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца…

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно.

Пусть волны смоют и унесут твои заботы и всё, что тебя напрягает.

Я постепенно ухожу от своих переживаний. Я совершенно спокоен.

Постепенно образ моря исчезает. Образ моря исчез.

3-2-1 Откройте глаза. Потянитесь. Вы бодры и полны сил.

**Итог**: я думаю, что вы прочувствовали на себе эффект проведенных упражнений и игр. Снялось напряжение, почувствовали бодрость, удовлетворение, повышение работоспособности и появился эмоциональный настрой на дальнейшую работу.