

Мастер-класс для педагогов «Баночка счастья»: ресурсы в жизни учителя.

Ведущий: педагог-психолог МБОУ СОШ №3 Л.И.Елисейкина.

Цель: актуализация внутренних и внешних ресурсов педагога; профилактика эмоционального выгорания.

Ход занятия.

1. Добрый день, уважаемые учителя!

Заканчивается очередной учебный год, и у многих педагогов есть ощущение, что заканчиваются внутренние ресурсы, кто-то начинает болеть. Всё чаще можно слышать такие слова как «выгорание», «стресс», «усталость». А впереди ещё два учебных месяца, экзамены, выпускные, родительские собрания, отчёты и т.д.

Как сохранить работоспособность и позитивное эмоциональное восприятие? Подумаем вместе.

2. Сначала предлагаю разобраться с терминологией. Итак, что такое «выгорание», «стресс», «усталость»? Чем отличаются друг от друга эти состояния?

- *Усталость* — чувство утомления от работы
- *Стресс* — реакция организма в ответ на внешнее воздействие
- *Выгорание* — эмоциональная опустошённость и истощение, вызванные работой; механизм психической защиты (организм блокирует эмоции, переживания).

Для того, чтобы помочь себе, да и другим тоже, надо уметь разделять все эти состояния. Попробуем попрактиковаться.

(Группе учителей предлагается список признаков хронического стресса и эмоционального выгорания. Они должны распределить их по группам).

3. Признаки хронического стресса:

Тело: головные боли, мышечное напряжение, утомление.

Разум: беспокойство, нерешительность, трудности концентрации внимания.

Поведение: потеря аппетита, суетливость, утрата интересов.

Эмоции: раздражительность, апатия, пессимистический настрой.

Признаки эмоционального выгорания:

Самочувствие: отсутствие сил, головные боли, нарушения сна и пищеварения, соматизация.

Эмоции: подавленность, падение самооценки, раздражение, страх ошибиться и т. д.

Мысли: о несправедливости, невозможность увидеть профессиональные достижения, снижение интереса к работе и т.д.

4. От чего зависит выгорание?

Внешние факторы:

- условия работы,
- рабочие перегрузки, дефицит времени,
- трудный контингент,
- психологический климат в школе — важнейшее условие профилактики выгорания.

Внутренние факторы:

- личностные особенности: самооценка, выносливость, понимание своей ответственности,
- умение обращать внимание на свои чувства и их выражать (!)

5. «Выгорают только безответственные педагоги» - сказал один психолог. Если подумать, он прав. Только эта безответственность относится не к профессии, а к работе над собой.

Основа успешной профилактики выгорания — создание личной стратегии!

- Знаю, ЧТО помогает мне справиться с выгоранием.
- Планирую, КОГДА я это делаю.
- Понимаю, КТО может меня поддержать.

Как создать свою личную стратегию?

- Найдите *свои персональные ресурсы*.
- Внесите ресурсы в *свой жизненный график* по принципу: какой ресурс использую раз в неделю, раз в месяц, раз в четверть, раз в год и т.д.
- *Найдите единомышленников*, которые будут вам помогать.

6. Ресурсное упражнение

- Напишите 5 самых приятных для вас дел.
- Оцените их по степени приятности от 1 до 10.
- Точно так же оцените их по доступности.
- А теперь — по частоте использования.
- И наконец - внесите их в ваши жизненные планы!

7. **«Баночка счастья»** (из книги Элизабет Гилберт)

Возьмите какую-нибудь баночку, шкатулку, мешочек, горшочек... Напишите записки о том, что вас радует в жизни, и сложите их в неё. Когда вам плохо, вы устали, нет настроения и т. п., откройте её и перечитайте.

И не забывайте улыбаться! Эмоция приходит только после действия!

Удачи!