**Психологический практикум для педагогов по профилактике эмоционального выгорания**

**«Встреча для тех, кто хочет что-то изменить, но не знает что,**

**Для тех кто хочет что-то изменить, но не знает как»**

Цель: оказание психологической поддержки по профилактике эмоционального выгорания, снижению ситуативной тревожности.

Задачи:

* познакомить с понятием «личностно-профессионального роста», его значением для педагогических работников
* развить групповую сплоченность;
* снять напряжение, связанное с профессиональной деятельностью в новых условиях,
* оказать психологическую поддержку;
* способствовать расширению представлений о себе как о профессионале.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, флип-чарт, магниты, оформление «забора профессиональных желаний» (изображение забора, калитки, дерева, рукавичек, листиков), листы бумаги А4 по 5 на каждого участника, ручки и простые карандаши по количеству участников, раздаточный материал для методики «Картина мира» (листы разных цветов с перечнем объектов для рисования), раздаточный материал для методики «Куб» (картинки с изображением животных, предметов, пейзажей и т.п., карточки с названием «сфер», бумажный макет куба), клей-карандаш по количеству участников, цветные карандаши.

Ход практикума.

1. Организационный момент (сообщение о цели мероприятия, его продолжительности и т.п.).
2. «Калейдоскоп настроений»

*«Сегодня вы пришли на занятие с определенными чувствами, ожиданиями от встречи. Давайте мы поделимся ими и запишем на таких рукавичках (показывается заготовка), а теперь разместим на нашем ЗАБОРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЖЕЛАНИЙ»*

Участникам предлагается написать с каким настроением, чувствами, мыслями они пришли на сегодняшнее мероприятие и разместить ответы на «заборе профессиональных желаний» («калитка»)

1. Теоретический блок «Самопознание – ключ к профессиональному росту»

*Для каждого педагога важен профессиональный рост. Там где есть место* ***постоянному саморазвитию, есть место и личностному росту.***  *Вам, как педагогам, работающим в новых – экспериментальных – условиях, особенно важно профессиональное самосовершенствование.*

Ученые отмечают, что у педагога есть три возможности или три пути в определении перспектив своего развития:

* путь адаптации (она дает возможность приспособиться ко всем требованиям системы образования, освоить все виды деятельности, овладеть ролевыми позициями),
* путь саморазвития (позволяет постоянно самосовершенствоваться, изменяться, в конечном итоге полностью реализовать себя как профессионала)
* путь стагнации -распада деятельности, деградации личности (она наступает тогда, «когда учитель останавливается в своем развитии, живет за счет эксплуатации стереотипов, старого багажа» в результате профессиональная активность снижается, возрастает невосприимчивость к новому и, как итог, утрачивается даже то, что когда-то позволяло быть на уровне требований).

***Личностно-профессиональный рост и самосовершенствование на протяжении всего периода педагогической деятельности – непременное условие успешной деятельности педагога. Здесь любой сбой, любой спад активности обязательно замечается участниками педагогического процесса, отрицательно сказывается на результатах педагогического труда.***

Каждая личность индивидуальна и неповторима. Она имеет уникальную структуру, в которой объединяются все психологические свойства данного человека. В структуре личности психологи выделяют три составляющие, содержание которых свидетельствует о ее зрелости и личностном росте:

* **познавательная** составляющая включает представления человека о себе, других и мире; зрелая здоровая личность отличается тем, что она, оценивает себя как активного субъекта жизнедеятельности, совершающего свободные выборы и несущего за них ответственность; воспринимает других людей как уникальных и равноправных участников процесса жизнедеятельности. Действительно, только тот человек, который способен видеть в других уникальность может это развивать в себе;
* **эмоциональная** одна из наиболее ярких и главных составляющих. Через эмоции человек выражает радость, обиду, счастье, познает мир и делает его ярче.
* **поведенческая** составляющая яркий показатель развитой личности, которая состоит из действий: по отношению к себе, другим людям и миру

***Таким образом, личностный рост зависит от степени сформированности каждой структуры.***

*Человеческие ценности – это ценности, присущие отдельному индивиду, которые основываются на его мировоззрении, характере, каких-либо позиций и ориентиров.*

*Например, ответственное отношение к порученному делу - позволяет добиваться хороших результатов.*

*Давайте с Вами попробуем ответить на вопрос «Что дают человеку четко сформированные ценности?». Запишите Ваши варианты на этих лепестках (раздаются лепестки).*

Ведущий зачитывает ответы участников.

*Какие Вы молодцы! Действительно это дает человеку массу преимуществ, которые обобщены на слайде:*

* Четко стаять на своих позициях;
* Иметь собственный взгляд на все происходящее в мире;
* Находить в плохих ситуациях позитив;
* Жить полной, яркой, самостоятельной жизнью;
* Уметь делать выбор от самых простых до жизненно важных вещей;
* Ценить каждую минуту жизни;
* Наслаждаться тем, что имеешь;
* Радоваться победам других;
* Отвечать за свои поступки;
* Уметь проигрывать и с достоинством принимать поражения;
* Уметь прощать.

***Ценности человека это его внутреннее богатство, его внутренний потенциал.***

*Главный смысл личностного роста – освобождение, обретение себя и своего жизненного пути, самоактуализация и развитие всех основных личностных атрибутов. И только педагог способный развиваться, постоянно самосовершенствоваться, может подготовить наших детей к будущей, сложной, интересной, необычной и очень счастливой жизни.*

1. «Забор профессиональных желаний»

«*Естественно для личностного роста, развития необходимо иметь профессиональные стремления, уметь ставить цели на перспективу. Особенно это важно когда педагог оказывается в новых профессиональных условиях. В настоящее время Вы находитесь в экспериментальных условиях. Давайте сейчас здесь мы с Вами заполним наш ЗАБОР ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЖЕЛАНИЙ*»

Участникам раздаются листочки, ручки. Затем заполненные листочки прикрепляются к «забору»

*Вы хорошо поработали. Мы предлагаем Вам немного отдохнуть и поиграть. Для этого нам нужно всем встать в круг.*

1. Подвижная игра *«Привет бобер»*

Цель: способствовать сплочению группы, снятию тревожности.

Инструкция: Игра требует скорости и внимания. Если в предыдущей игре ведущему лучше быть за кругом и следить за техникой безопасности, то здесь он может играть со всеми, поскольку она не предполагает опасных моментов.

Играющие стоят в кругу. Водящий идет по внешней стороне круга и хлопает одного из участников по плечу. Они разбегаются по внешней стороне круга в разные стороны. Встретившись, они жмут друг другу руки и говорят: "Привет, привет!" (можно называть свои имена) и бегут дальше, стараясь занять свободное место. Участник, который не успел занять место, становится водящим.

*Немного отдохнули? Получили позитивный заряд?*

1. *«Переходим к самому важному в сегодняшней встрече делу – самопознанию. Мы долго с вами выясняли зачем же нужен профессиональный рост. А с чего же он начинается? Конечно, с понимания себя, с принятия себя таким какой Вы есть. Это задание исключительно для каждого из Вас.»*

**Проективный тест «Картина мира» (В. Н. Богданович)**

Участникам раздаются листы бумаги А4 (по 4 на участника), простые карандаши, и предлагается последовательно выполнить следующие интрукции.

* Инструкция 1:

*Пожалуйста, изобразите на листе бумаги в виде трех кругов прошлое, настоящее и будущее и подпишите. Положение листа произвольное.*

* Инструкция 2:

*На этом листе нарисуйте, пожалуйста, человека. Любого. Положение листа произвольное.*

Изменение картины мира позволяет изменить информационный фильтр.

* Инструкция 3:

*На этом листе нарисуйте, пожалуйста, человека под дождем.*

* Инструкция 4:

*Самая важная часть того, что мы делаем. Нужно нарисовать все эти предметы.*

По окончании выполнения инструкций проводится краткий самоанализ рисунков под руководством ведущего. Участники могут задать интересующие вопросы, отказаться от публичного обсуждения своих результатов. По итогам обсуждения ведущий дает обобщенную картину нарисованных символов по принципу «Если человек изображает данный символ **так**, то это может значить…» (интерпретация в соответствии с методикой)

*А сейчас после обсуждения мы с Вами отдохнем, немного расслабимся.*

1. Подвижная игра *«Змейка»*

Цель: снятие напряжения, способствовать сближению группы.

Участники встают. Ведущий предлагает одному из них какое-то время побыть в коридоре или другом помещении.

**Инструкция:** *«Давайте возьмемся за руки так, чтобы у нас получилась цепь. Эта цепь изображает змею, а два крайних участника — ее голову и хвост. Как это часто бывает, змея сворачивается во всевозможные кольца — "запутывается". Давайте и мы "запутаемся"».* (Ведущий помогает «змее» запутаться, предоставляя инициативу запутывания «голове». В процессе запутывания можно перешагивать через сомкнутые руки, подлезать под них. В конце запутывания «голова» и «хвост» змеи могут спрятать свои свободные руки, но браться за руки они не должны.)

Когда «змея» запуталась, тренер приглашает участника, находившегося за дверью, и предлагает ему распутать «змею». При этом ему можно сообщить, что у нее есть «голова» и «хвост». Процесс распутывания «змеи» иногда занимает немало времени, участник, который пытается это сделать, может ссылаться на то, что задача эта невыполнима. В этом случае тренер побуждает его к продолжению работы, утверждая, что решить эту задачу можно, предлагая попробовать еще.

*Молодцы! Продолжим нашу работу по самопознанию.*

1. Проективная методика «Человек, который срывает яблоко»

Участникам раздаются бумага формата А4, набор карандашей 12 цветов, включая серый и черный и дается инструкция: «*Нарисуйте человека, который срывает яблоко с дерева*».

По окончании рисования ведущий дает краткую интерпретацию методики.

*«Испытуемые могут вообразить и нарисовать любое дерево (желаемой высоты и т.п.), достаточное количество яблок на нем, растущих так низко, насколько это необходимо для элементарного решения задачи, а также человека любого роста. Как ни странно, большинство испытуемых (и детей и взрослых) изображают не просто человека, срывающего яблоко с дерева, а человека, решающего довольно сложную проблему.*

*Различаются подходы и способы достижения воображаемой цели. К примеру, довольно часто встречаются следующие рисунки: человек, встав на цыпочки, изо всех сил тянется за яблоком или трясет дерево; сбивает плоды палкой; влезает на лестницу; карабкается по стволу; даже покоряет горную вершину...*

*Методика прояснят стратегию, которой обычно придерживается человек в ситуации выбора и принятия решения. Стратегии принято подразделять на удовлетворяющие, оптимизирующие, максимизирующие».*

Участникам предлагается самостоятельно оценить собственную стратегию принятия решения.

1. *Еще одно простое задание на самопознание. Оно поможет вам оценить Ваше собственное отношение к важным сферам Вашей жизни*

Проективная методика «Куб»

Участникам предлагается 5 карточек с жизненными сферами и набор картинок. Необходимо выбрать картинки, которые ассоциируются с каждой сферой и приклеить к карточке. Затем карточки наклеиваются на грани куба. По завершению работы участники должны положить куб пустой стороной себе на ладонь и оценить:

* что находится сверху,
* что ближе к ним и что дальше,
* какие грани соприкасаются, а какие нет,
* свое отношение к результату.

10 Обратная связь

*Сегодня каждый из Вас проделал важную и интересную работу на занятии, полезную для Вас самих. Надеемся это как-то поменяло Ваше отношение к себе, окружающим, своему делу – наполнило новыми смыслами, придало сил и уверенности.*

*Помните, как в начале нашей встречи Вы делились своими чувствами, эмоциями, ощущениями. Возможно, они многократно менялись на протяжении занятия, возможно, остались прежними. Поделитесь с нами ими (участникам раздаются листики) запишите на таких листочках (показывается заготовка) ваше настроение, впечатление от встречи. А теперь разместите на ДЕРЕВЕ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ*.

*Ваши предложения и пожелания, запросы на продолжение сотрудничества вы можете поместить на наш почтовый ящик*

**Спасибо за активное участие!**