**Мастер-класс для педагогов ДОУ "Ваше здоровье в ваших руках".**

 Педагоги овладевают способами снятия психоэмоционального напряжения, учатся применять такие приемы в повседневной жизни, что позволяет педагогу стать в определённой степени самому себе "доктором".

**Цели :**

1. Познакомить [педагогов с](http://50ds.ru/psiholog/4453-konspekt-seminara-dlya-pedagogov-s-elementami-treninga-tekhniki-ustanovleniya-pozitivnykh-otnosheniy-s-roditelyami-i-detmi--razvitie-kommunikativnykh-navykov.html%22%20%5Ct%20%22_blank) понятием "эмоциональное выгорание", его характеристикой, причинами возникновения (симптомы, проявления, этапы формирования);
2. Дать [рекомендации по](http://50ds.ru/metodist/5092-metodicheskie-rekomendatsii-po-obucheniyu-detey-igre-na-detskikh-shumovykh-muzykalnykh-instrumentakh.html%22%20%5Ct%20%22_blank) применению**способов [эмоциональной саморегуляции](http://50ds.ru/psiholog/8119-razvitie-emotsionalnoy-samoregulyatsii-starshikh-doshkolnikov.html%22%20%5Ct%20%22_blank).**
3. Научить приёмам релаксации.

**Вступление**

Учитесь управлять собой.
Во всем ищите добрые начала.
И, споря с трудною судьбой,
Умейте начинать сначала,
Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору
При быстром продвиженье в гору
Друзей в пути не растерять…
Не злобствуйте, не исходите ядом,
Не радуйтесь чужой беде,
Ищите лишь добро везде,
Особенно упорно в тех, кто рядом.
Не умирайте, пока живы!
Поверьте, беды все уйдут:
Несчастья тоже устают,
И завтра будет день счастливый!

Добрый день, уважаемые коллеги! Скажите, пожалуйста, какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”?

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как  профессиональное “выгорание”. В отечественной литературе это понятие появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже более четверти века. **Профессиональное выгорание** – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе.

I. Профессия педагога, воспитателя, работника дошкольного учреждения (по другому – работа сердца и нервов), требует ежедневного, ежечасного расходования душевных сил и энергии. Исследованиями выяснено, что представители данных профессий подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения – *синдрому эмоционального выгорания.*

Симптом "неадекватного избирательного эмоционального реагирования", несомненный признак "выгорания", когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование. В первом случае речь идет о выработанном со временем полезном навыке (подчеркиваю это обстоятельство) подключать к взаимодействию с родителями, сотрудниками эмоции, довольно ограниченного регистра и умеренной интенсивности: легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости. Такой режим общения можно приветствовать, ибо он свидетельствует о высоком уровне профессионализма. Он вполне оправдан в случаях: – если не препятствует интеллектуальной проработке информации, обусловливающей эффективность деятельности. Экономия эмоций не снижает "вхождение" в партнера, то есть понимание его состояний и потребностей, не мешает принятию решений и формулировке выводов; – если не настораживает и не отталкивает субъекта; – если, при необходимости, уступает место иным, адекватным формам реагирования на ситуацию.

Симптом "редукции профессиональных обязанностей". Термин редукция означает упрощение в профессиональной деятельности, предполагающей широкое общение с людьми, редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

На стадии становления находятся такие симптомы как переживание психотравмирующих обстоятельств, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, психосоматические нарушения.

Умение владеть собой, держать себя в руках – один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят и его профессиональные успехи, и психологическое здоровье.

Исследования психологов подтверждают, что самочувствие и состояние педагога имеют предел психического здоровья, и чтобы поддерживать его в норме, они должны уметь мудро тратить свою психическую энергию и знать, как ее можно восполнить и восстановить.

Человек, знающий себя, свои потребности и способы их удовлетворения, может более осознанно и эффективно распределить свои силы в течение каждого дня, недели, месяца, целого года, а значит, продлить срок своей успешной жизни.

В настоящее время, в процессе профессиональной деятельности в ДОУ мы довольно часто сталкиваемся со случаями эмоционального выгорания педагогов.

Личность педагога и профессиональное выгорание.

Выбор сферы деятельности "Человек – человек" и процесс накопления опыта педагогом – воспитателем можно представить как 3 этапа становления качеств личности профессионала. 1 этап – репродуктивный (до 28 лет), 2 этап – до 40 лет, 3 этап – "как?" – после 40 лет. Затем – либо моделирование деятельности, либо профессиональная деформация.

Специфическим видом профессиональных деформаций называют эмоциональное выгорание. Эмоциональному выгоранию в образовании подвержены люди старше 35-40 лет: снижается энтузиазм, пропадает в глазах блеск, нарастают негативизм и усталость.

На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние внешние и внутренние факторы.

К внешним факторам, провоцирующим выгорание у воспитателей ДОУ, можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующейся высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциогенных факторов, как объективных, так и субъективных, которые воздействуют на труд педагога и могут вызывать сильное напряжение и стресс. К внутренним факторам относятся личностный фактор, который проявляется в неудовлетворенности своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

*К внешним, объективным условиям педагогического труда относятся:*

* характер решаемых задач и ответственность за исполняемые функции;
* загруженность рабочего дня;
* высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки;
* большое количество детей в группе;
* нечеткая организация деятельности;
* неблагоприятная психологическая обстановка в учреждении;
* социальные условия.

*Среди субъективных факторов выделяются:*

* индивидуальные свойства нервной системы;
* уровень чувствительности к профессиональным трудностям;
* мотивации к профессиональной деятельности и поведению;
* опыт, знания, навыки.

Основываясь на понимании эмоционального выгорания как динамического процесса, который возникает поэтапно в полном соответствии с механизмом развития стресса, выделяют три фазы формирования выгорания:

* напряжения;
* резистенции (формирование сопротивления и зашиты нарастающему стрессу);
* истощения.

*Симптомы эмоционального выгорания*

К. Маслач (1978 г.) условно разделяет симптомы эмоционального выгорания на: физические, поведенческие и психологические. *К физическим относятся:*

– усталость; чувство истощения;
– восприимчивость к изменениям показателей внешней среды;
– астенизация (*от греч. astheneia бессилие, слабость*), – снижение функциональных возможностей центральной нервной системы, проявляющееся ухудшением работоспособности, психической утомляемостью, ухудшением внимания, памяти, повышенной реактивностью с раздражительной слабостью; наблюдается после тяжелых болезней, травм или в результате психического перенапряжения;
– частые головные боли расстройства желудочно-кишечного тракта;
– избыток или недостаток веса;
– одышка; бессонница.

II**. Каким же образом мы можем помочь себе избежать выгорания? Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции (дыхательные упражнения, релаксация) и восстановления себя.** Это своего рода**техника безопасности** для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.

Для снятия эмоционального напряжения стремиться к снижению мышечного напряжения. Так, Г.С. Беляев, В.С. Лобзин, И.А. Копылова (1997) отмечают, что мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой и мышечное напряжение является внешним проявлением неприятных эмоций (страха, гнева и др.). Соответственно, расслабление мышц – это внешний показатель положительных эмоций, состояния общего покоя, уравновешенности, удовлетворенности.

Расслабление мышц (релаксация) имеет двоякое физиологическое значение, так как является как самостоятельным фактором снижения эмоциональной напряженности, так и вспомогательным фактором подготовки условий для переходного состояния от бодрствования ко сну. Подобные упражнения помогают тренировать подвижность основных нервных процессов и особенно полезны нерешительным, тревожно-мнительным, склонным к длительным переживаниям людям. Для того чтобы перейти в состояние физического и душевного покоя, достаточно регулярно выполнять упражнения и мышц лица (*маски релаксации*). Чтобы релаксационные упражнения были более эффективными, следует выполнять три основных правила:

1. Перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.
2. Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление – быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.
3. Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление – на выдохе.

**Обучение способам управления дыханием.**

Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить какое оно: поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

**Способ 1**. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

**Способ 2**. Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох, то попробуйте:глубоко выдохнуть; задержать дыхание так надолго, как сможете; сделать несколько глубоких вдохов;  снова задержать дыхание.

***Дыхательные техники:***

***– Маски релаксации для мышц лица (мышечное дыхание).***

1.  *Маска удивления.*И.П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.
2.  *Маска гнева.*И.П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание на секунду, с выдохом опустить брови.
3.  *Маска поцелуя.*И.П.: стоя, сидя, лежа. Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы ("куриная гузка" или амбушюр трубочкой). Довести это усилие до предела. Зафиксировать усилие, на секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить круговую мышцу рта.
4.  *Маска смеха.*И.П.: стоя, сидя или лежа. Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта – маска смеха, с выдохом – расслабить напряженные мышцы.

***– Упражнение*“Успокаивающее дыхание”.**

*И.П.:* Сидя, сделать вдох – живот выпячиваем вперёд (“надуть” большой живот) на счёт 1-2-3-4;   задержка дыхания на счёт 1-2; выдох – живот втягиваем на счёт 1-2-3-4. (продолжительность 3-5 минут).

– **Иры – формулы** можно использовать для вербального самовнушения. Формулы могут произноситься про себя или вслух по дороге на работу, при подготовке мероприятия, в процессе рабочего дня, перед трудной ситуацией. Произнесение формул необязательно проводится точно по тексту. Можно проявлять индивидуальные варианты и отступления в виде выбора стиля формул, слов, длительности фраз. Важно найти свой собственный язык, наиболее эффективно на вас воздействующий.

Если, например, Вы – человек, не терпящий приказов и директив, тогда постройте текст формулы в мягкой манере, в форме убеждения: “Я спокоен и уверен в себе. Я должен сохранять внутреннюю стабильность, потому что впереди у меня трудный разговор”.

Если Вы – человек эмоциональный, тогда ваш текст должен содержать яркие прилагательные: “Я испытываю спокойствие и уверенность в себе. Я должен сохранять внутреннюю стабильность, как мощный фундамент великолепного здания”.

Если Вы – человек сдержанный и в то же время сильный, энергичный, ваша формула звучит как краткий и резкий приказ или команда: “Я должен быть спокойным! Спокойно! Уверенность в себе!”.

Тексты формул составляются заранее, но иногда могут использоваться спонтанные самоприказы, возникающие в ситуации “здесь и сейчас”.

*Для того чтобы формулы были эффективными, помните о следующих правилах:*

1. Для оперативного пользования формулой желательно иметь короткий текст из нескольких фраз.
2. Большое значение имеет начало формулы.
3. Формулу самовнушения необходимо повторять несколько раз (иногда до семи раз).
4. Важно непоколебимо верить в “магические свойства” произносимых вами слов.
5. Проговаривать формулы надо в состоянии сосредоточенности, сконцентрировав волю.

Вот несколько формул, которые можно взять на вооружение:

Уверенность в себе: “Я человек смелый и уверенный в себе. Я всё смею, всё могу”.

Спокойствие, стабильность: “Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе”.

Перед сложным разговором: Спокойствие: Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию”.

Снятие усталости и восстановление работоспособности; “Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь ярко почувствовать себя бодрым и энергичным после работы. После работы я чувствую бодрость, молодую энергию во всём теле”.

**Упражнение “Звуковая гимнастика”.**

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, прослушаем правила прменения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично поизносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм; Е – воздействует на щитовидную железу; И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши; О – воздействует на сердце, легкие; У – воздействует на органы, расположенные в области живота; Я – воздействует на работу всего организма; Х – помогает очищению организма; ХА – помогает повысить настроение.

**Упражнение *(Сюжетная сказка “ Разноцветные звезды”).***

(Включается музыка, на фоне “неба” развешаны звезды.)

Высоко в темном небе, на одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленные звезды. Кто рождался под их светом зеленых лучей, становился очень добрым. И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно… белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. “А что ты даешь людям?”– спросили ее другие звезды.

Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам светится всегда и везде, уважаемые коллеги.

**Несколько рекомендации, как снять нервное напряжение.**

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- 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.

III**. Подведение итогов.**

Подводя итог, хочу сделать вывод. Что любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, вырабатывает собственные, “авторские” приемы восстановления. Овладение способами снятия психоэмоционального напряжения и применения их в повседневной жизни позволяет педагогу стать в определённой степени самому себе “доктором”. Более того, стремление педагога к сбережению и укреплению как физического, так и психологического здоровья может стать своеобразной “баррикадой” перед появлением “заболевания”.