

*МБДОО ЦРР ДС № 18 МОТР*

*Педагогическое мероприятие педагога-психолога Ивановой В.В.*

**«По сохранению психологического здоровья педагогов»**



## **Педагогическое мероприятие по сохранению психологического здоровья педагогов**

### **Цель:**

Профилактика нарушений психологического здоровья педагогов.

### **Задачи:**

- создание условий, способствующих профилактике синдрома эмоционального выгорания;
- передача психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления;
- развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы;
- снятие эмоционального напряжения;
- формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом.

### **1. Вступительная часть.**

- Уважаемые, коллеги. Сегодня наша встреча посвящена важному вопросу – сохранение психологического здоровья педагогов. Мы хотим предложить вам расслабиться и отдохнуть, забыть немного о работе и подумать, о себе, любимой.

### **2. Содержательная часть.**

#### **2.1. Упражнение «Нарисуй соседа»**

Все участники встают в круг. Ведущий предлагает всем поменяться местами с соседями, а затем выбрать себе в партнеры человека, который стоит напротив, образовав пару. Участникам предлагается нарисовать портрет партнера, но необычный: вместо глаз – то, на что любит смотреть, вместо носа – то, что любит нюхать, вдыхать, вместо рта – то, что любит есть, вместо ушей – то, что любит слушать, а вместо волос – нарисовать или написать заветную мечту. На выполнение упражнения дается 7-10 минут. После выполнения портрета, каждый представляет своего партнера.

#### **2.2. Беседа о синдроме эмоционального выгорания**

У любой профессии есть побочные эффекты. У шахтеров больные легкие, у наездников и жокеев кривые ноги. От этого никуда не деться. Нечто подобное происходит и с педагогами, учителями, воспитателями. Со всеми теми, кому приходится постоянно активно общаться с людьми. Это работа в сфере "человек-человек". Ученые заметили и выяснили, что работа в этой сфере меняет человека, деформирует его.

Как же это выражается? Сейчас я перечислю ряд признаков, которые такому изменению сопутствуют. А вы прислушайтесь к себе – может быть, что-то подобное происходит с вами:

- снижение восприимчивости, отсутствие любопытства в ответ на что-то новое, отсутствие страха в ответ на опасность;
- бессонница;
- постоянное сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности;
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- переживание негативных эмоций, для которых нет причин;
- чувство беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»);
- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;

- постоянно, без необходимости, берете работу домой, но дома ее не делаете;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, безразличие к результатам работы;
- эмоциональная холодность, безразличие к коллегам и детям.

Вышеперечисленное – это признаки такого явления как профессиональное выгорание. Откуда оно берется. Происходит накопление отрицательных эмоций. И работая с детьми (да и их родителями), мы находимся в таких условиях, что эти негативные переживания не могут найти свое проявления. Мы всегда должны оставаться спокойными, внимательными, понимающими, заботливыми. Всегда с хорошим лицом, потому что от нас зависят дети. Негатив накапливается, соразмерного выражения у него нет. Это истощает эмоционально-энергетические и личностные ресурсы. В результате работать становится труднее. Мы стараемся защититься, не работать на полную, не включаться всецело в общение с детьми, не сопереживать каждому из них, а лишь поверхностно воздействовать. Такая работа и самому педагогу не в радость, и для детей не полезно, и коллегам с таким человеком общее дело делать трудно.

Это не случается мгновенно. Этот процесс начинается с самого начала трудовой деятельности. Конечно, это зависит от стажа, от времени работы. Но не только от этого. От свойств самого человека тоже. Кто-то легко и играючи переносит стрессовые ситуации, а кому-то нескольких лет (пробного захода в профессию) достаточно, чтобы истощиться. А кто-то интуитивно находит пути так необходимого выхода, высвобождения негативных эмоций. У каждого профессионала с большим опытом, наверное, есть свой "секрет", свое решение.

### **2.3. Упражнение «Ущелье» (склонность к депрессии)**

Педагогам предлагается картинка, на которой изображено ущелье. Им надо нарисовать человека, а также создать ему фон (небо, деревья, трава и т.д.). Рисунок можно дополнить всем, что им необходимо. На выполнение теста дается 5 минут. Педагогам зачитывается интерпретация, они сравнивают результат со своим рисунком.

### **2.4. Упражнение «Стиральная машинка»**

Все педагоги встают в круг друг за другом. Под руководством ведущего на спине впереди стоящего начинают выполнять движения, имитирующие стирку.

### **3. Заключительная часть. Подведение итогов.**

- Сегодняшней целью нашего мероприятия была профилактика нарушений психологического здоровья педагогов. Давайте по кругу выскажем свое мнение о прошедшей встрече. (Каждый участник по очереди высказывает свои мысли, чувства и ощущения.)

### ***Выдача раздаточных материалов.***

После окончания мероприятия все участники получают раздаточные материалы с рекомендациями по избеганию стресса, синдрома эмоционального выгорания.

- Не забывайте говорить себе каждое утро ободряющие слова. Думайте о счастье, силе и покое. Успехов вам!