**Методическая разработка для педагогов-психологов**

***Семинар-тренинг***

***«Профилактика эмоционального выгорания педагогов в условиях пандемии »***

**Разработала:**

Пристав Оксана Викторовна,

Педагог-психолог ГБОУ СОШ №567

г.Санкт-Петербург

#### Длительность тренинга: 90 минут

#### Адресат тренинга: педагогический коллектив

#### Цель: профилактика эмоционального выгорания и отрицательного влияния изменения режима труда учителя в условиях пандемии.

**Задачи:**

* Знакомство с понятием эмоционального выгорания, его основными признаками
* Самодиагностика степени выраженности профессионального выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.
* Ознакомление с системой внутренних ресурсов профилактики эмоционального выгорания.
* Составление индивидуального плана мероприятий по снятию эмоционального напряжения и получения психологической поддержки.

**Материалы и оборудование**:

* Интерактивная доска
* Маркерная доска или ватманы для записи собранной информации
* Маркеры, фломастеры, цветные карандаши
* Бумага А4 (белая и тонированная)
* Медицинские маски

**Содержание :**

|  |  |
| --- | --- |
| Слайд 1 | **Профилактика эмоционального выгорания у педагогов в условиях пандемии** |
| Слайд 2 | Что такое «**Эмоциональное выгорание**»?  это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного  или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. |
| Слайд 3 | **Основные признаки эмоционального выгорания** :  - истощение, усталость;  - психосоматические осложнения;  - бессонница;  - негативные установки по отношению к ученикам, коллегам;  - негативные установки по отношению к своей работе;  - пренебрежение исполнением своих обязанностей;  - увеличение объема психостимуляторов;  - уменьшение аппетита или переедание;  - негативная самооценка;  - усиление агрессивности;  - усиление пассивности;  - чувство вины. |
| Слайд 4 | Три основные составляющие эмоционального выгорания:  **1..Эмоциональное истощение** обнаруживает себя в чувствах беспомощности, безнадежности, в эмоциональных срывах, усталости, снижении энергетического тонуса и работоспособности, возникновении физического недомогания.  Возникает чувство «притупленности» эмоций, наступает безразличие к потребностям других людей. |
| Слайд 5 | Три основные составляющие эмоционального выгорания:  **2. Деперсонализация** проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от других. В других случаях – повышение негативизма по отношению к людям.  При появлении деперсонализации педагог перестает воспринимать воспитанников как личностей. *Он дистанцируется, ожидая от них самого  худшего.* Негативные реакции проявляются по-разному: нежелание общаться, склонность унижать, игнорировать просьбы. |
| Слайд 6 | Три основные составляющие эмоционального выгорания:  **3. Сокращенная профессиональная реализация (или редукция личных достижений)** – Может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, или в ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим. |
| Слайд 7 | **Внутренние (личностные) ресурсы противодействия эмоциональному выгоранию:**  **1. Физиологический** уровень  **2. Психологический** уровень :  -Эмоциональное противодействие (преодоление);  -Когнитивное противодействие  -Поведенческий (деятельностный) уровень противодействия.  **3. Духовный** уровень :  - Надежда;  - Рациональная вера;  -Мужество. |
| Слайд 8 | **Внутренние (личностные) ресурсы противодействия эмоциональному выгоранию:**  **1. Физиологический** уровень  является базовым, к нему относится то, что биологически задано.  Он включает в себя тип нервной системы (ее силу, слабость, устойчивость и др.), пол, возраст, состояние здоровья, способы реагирования организма на стресс. |
| Слайд 1 | **Внутренние (личностные) ресурсы противодействия эмоциональному выгоранию:**  **2. Психологический** уровень.  а) Э***моциональное противодействие (преодоление)*** – осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, овладение социально приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранение застреваний, неполного реагирования и т.д. |
| Слайд 2 | **Внутренние (личностные) ресурсы противодействия эмоциональному выгоранию:**  **2. Психологический** уровень.  б)  ***Когнитивное противодействие –*** понимание причин стресса, осмысление ситуации и включение ее образа в целостное представление субъекта о себе, окружении и взаимосвязях  с ним. Психологическая компетентность, позитивность и рациональность мышления, гибкость мышления, поиск возможных средств, которые могут быть мобилизованы для преодоления стресса, поиск конструктивных стратегий преодоления, самооценка. |
| Слайд 3 | **Внутренние (личностные) ресурсы противодействия эмоциональному выгоранию:**  **2. Психологический** уровень.  в) ***Поведенческий (деятельностный) уровень противодействия.*** Это активность и гибкость поведения, перестройка поведения, коррекция стратегий и планов, задач и режимов деятельности, активизация или дезактивизация поведения или деятельности |
| Слайд 4 | Внутренние (личностные) ресурсы противодействия эмоциональному выгоранию:  **3. Духовный уровень** включает в себя:  ***А) Надежда*** – психологическая категория, способствующая жизни и росту. Это активное ожидание и готовность встретиться с тем, что может появиться на свет. Надеяться – значит в каждый момент времени быть готовым к тому, что еще не появилось на свет, несмотря ни на что, не отчаиваться, если на том или ином участке жизненного пути это рождение не произошло. |
| Слайд 5 | Внутренние (личностные) ресурсы противодействия эмоциональному выгоранию:  **3. Духовный уровень** включает в себя:  ***Б) Рациональная вера*** – убежденность в том, что существует огромное число реальных возможностей, нужно вовремя обнаружить эти возможности. Вера – рациональная интерпретация настоящего. |
| Слайд 6 | Внутренние (личностные) ресурсы противодействия эмоциональному выгоранию:  **3. Духовный уровень** включает в себя:  ***В) Душевная сила – мужество.*** Душевная сила – способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности надежду и веру и разрушить их, превращая в «голый» оптимизм или в иррациональную веру. Спиноза под душевной силой понимал способность сказать «нет», когда весь мир хочет услышать «да». |
| Слайд 7 | Упражнение «Взаимное представление»  Разбейтесь на пары и поочередно расскажите друг другу о своих ресурсах восстановления по следующему плану:  Получаете ли вы эмоциональную поддержку в сложных ситуациях переживаний в связи с работой?  Умеете ли вы поддерживать в себе позитивные установки и ценности? Как вы это делаете?  Ваши способы позаботиться о себе? любимые способы проведения свободного времени?  Умеете ли вы , если очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, вовремя задать себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам? |
| Слайд 8 | Колесо жизненного баланса:  Здоровье :самочувствие, внешний вид, настроение, прогулки, бодрость, питание, режим дня, сон.  Отношения: общение, дружба, любовь, семья.  Окружение: родные, коллеги, дрзья, соседи  Призвание: работа, карьера, занятость, социальный статус  Обеспеченность: доходы, расходы, условия жизни  Яркость жизни: развлечения, отдых, хобби, путешествия, впечатления  Самосовершенствование: обучение, работа над собой, личностный рост  Духовность: вера, творчество, искусство |