**«Психическая саморегуляция –**

**основа психологического здоровья педагогов»**

Сухенко Т.А.

педагог-психолог,

МБДОУ «Детский сад № 5 «ТЕРЕМОК»

с. Погореловка Корочанского района»

Синдром эмоционального выгорания развивается на разных этапах осуществления профессиональной деятельности педагога и не зависит от стажа работы. Своевременная профилактика и коррекция снижает негативные последствия синдрома эмоционального выгорания.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а изучение способов психологической саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Тренинговое занятие по теме: «Психическая саморегуляция – основа психологического здоровья педагогов» предназначено для развития у педагогов представлений о синдроме эмоционального выгорания, а также позволяет познакомиться со способами саморегуляции, способствующими сохранению и укреплению психического здоровья педагогов, способствует формированию у педагогов мотивации к профессиональному самосовершенствованию личности.

**Цель:** повышение уровня психолого-педагогической компетентности в области сохранения и укрепления педагогом своего профессионального здоровья.

**Задачи:**

Информирование педагогов о проблеме эмоционального выгорания, признаках и способах предупреждения.

Снижение эмоционального напряжения педагогов, обучение техникам и приемам саморегуляции.

Формирование мотивации у педагогов к сохранению психологического здоровья.

**Ход занятия:**

Добрый день, меня зовут Татьяна Сухенко, я педагог-психолог детского сада №5 «Теремок» с. Погореловка, сейчас мне хотелось бы пригласить желающих поучаствовать в тренинговых упражнениях и познакомиться с ними.

**Упражнение на знакомство «Назови свое имя»**

1. Предлагается представиться
2. Добавьте, слово которое начинается на то же букву, что и ваше имя. Например:    Вероника – верная

Рефлексия:

- Понравилась ли Вам упражнение? Каковы Ваши ощущения?

**Упражнение «Молекула»**

Все участники свободно перемешаются по кабинету. Психолог называет: «Двухатомная молекула». Педагоги образуют пары и проговаривают:

– Я великодушная!

– Да, ты великодушная, а еще красивая!

Аналогично психолог просит сделать трехатомные, четырехатомные и пятиатомные «молекулы», а преподаватели стараются образовать группы и пообщаться со своими коллегами.

– А теперь возьмитесь за руки, встаньте в круг и хором скажите:

***«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»***

Вступительное слово:

**Здоровье человека** является социальной ценностью, и оно формируется на протяжении всей жизни. «Будьте здоровы» - говорят люди друг другу. «Желаем вам самого главного-здоровья» - говорят нам близкие. По большому счету здоровье было и остается дороже власти и дороже богатства. Людей, которые заботятся о своем физическом и психологическом здоровье, всю жизнь живут в ладу с самим собой, можно назвать счастливыми. Но число таковых невелико, потому что всегда находятся причины для разочарований, расстройств, а с ними приходят срыв, злость, ненависть иконец душевной гармонии.

Профессию «педагог» иначе называют «работой сердца и нервов», она требует ежедневного, даже ежечасного расходования огромных душевных сил. Умение владеть собой, держать себя в руках - один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят и его успехи, и психологическое здоровье.

Если составить «портрет» психологически здорового человека, то можно получить следующее: творческий, жизнерадостный, открытый, познающий себя и окружающий мир, с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности, наличием созидательной позиции. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей.

Представьте, что в вашей квартире включены различные электрические приборы. Счетчик лихорадочно крутится, наматывая киловатт-часы электроэнергии. В какой-то момент напряжение становится столь велико, что вылетают пробки, все приборы выключаются, свет гаснет. Пробки — это защита от пожара. То же самое происходит и с человеком под действием постоянных профессиональных и психологических стрессов.

В психологии такое эмоциональное «выключение» человека получило название «синдром эмоционального выгорания».

**Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки.**

Ни для кого не секрет, что профессия педагога относится к разряду стрессогенных. У людей данной профессии постоянно отмечается состояние эмоциональной напряженности, а достигая критического момента, становится результатом потери самообладания и самоконтроля.

Неблагополучие психологического здоровья, деформация личности педагогических работников, проявления у них синдрома выгорания самым непосредственным образом влияют на здоровье воспитанников. Нездоровый, неблагополучный педагог не может обеспечить ребенку необходимый уровень внимания, индивидуальный подход. Он не может заниматься и воспитанием культуры здоровья детей, так как в этом вопросе необходим личный пример. Он невольно будет транслировать свои нерешенные проблемы на окружающих, заражать их своим неблагополучием.

**Саморегуляция** - это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Умение владеть собой - это мечта человека с древних времен. Это умение расслабиться или сдержаться, снять физическое и эмоциональное напряжение.

Если мы хотим избежать отрицательных последствий стресса, мы можем научиться, им управлять.

**Способы саморегуляции.**

1. **Способы, связанные с управлением дыханием**.

Выполнять дыхательные упражнения, лучше всего на свежем воздухе или в проветренном помещении. В момент выполнения упражнения необходимо перестать думать о проблемах, расслабиться.

*Упражнение «Полное дыхание»*

Сядьте удобно. Сосредоточьте свое внимание на дыхании. Сделайте глубокий вдох. Приподнимается живот, затем грудь, плечи. Воздух занимает все легкие.

Задержите дыхание.

Выдох. Медленно, сопровождая звуком с-с-с. Втяните живот так, чтобы вышел весь воздух.

Расслабьтесь. Снова медленный вдох. Вы почувствуете, как грудная клетка сама наполнится свежим воздухом.

1. **Способы, связанные с воздействием слова.**

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений (аффирмации) строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

*А теперь давайте вместе проговорим следующие слова:*

1. Именно сегодня!

Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.

2. Именно сегодня!

Я позабочусь о своем организме.

3. Именно сегодня!

Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.

4. Именно сегодня!

Я ко всему буду доброжелательно настроен.

5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.

6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. Итак, ваш лучший день сегодня!

АФФИРМАЦИИ. Сейчас я предлагаю Вам несколько негативных убеждений из нашей с вами повседневной жизни, которые Вам в процессе групповой работы предстоит превратить в АФФИРМАЦИИ.

Время для работы – 3 минуты.

|  |  |
| --- | --- |
| «Негативные убеждения» |  |
| На работе меня никто не ценит |  |
| Мои коллеги меня раздражают |  |
| Я боюсь, что у меня не получится |  |
| Я не могу смотреть на себя в зеркало |  |
| Я разочарован в жизни |  |

**Ответы групп.**

- На работе меня любят

- Меня окружают только позитивные и веселые люди

- У меня всё получается просто великолепно.

- Мне нравится, как я выгляжу

- Я люблю жизнь!

Позитивное мышление – умение правильно смотреть на мир. Умение перестроиться с «-» на «+».

1. **Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

**Упражнение «Лимон».**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение «Сосулька» («Мороженое»).**

Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Выполним упражнение ещё раз.

1. **Способы, связанные с использованием образов.**

Упражнение «Бег ассоциаций»

Члены группы по кругу задают друг другу вопрос:

Если бы ты был (например) деревом, то каким?

Далее, аналогично, если бы ты был: цветком; предметом мебели; средством передвижения; животным; птицей; рыбой; стихией; временем суток или временем года; напитком; картиной; героем мультика; предметом одежды; водоемом; музыкальным инструментом; фруктом или ягодой; цветом; деревом; минералом; ландшафтом; книгой; наукой или областью знания; оружием; чувством (и так далее), то какими?

Упражнение «Рисунок музыки»

Члены группы рассаживаются удобно и слушают музыку. По сигналу тренера они начинают рисовать те образы, ощущения, символы, которые возникают у них с этой музыкой. Каждый должен стремиться выразить себя как можно полнее.

Время звучания музыки З-5 минут, затем тренер собирает рисунки и устраивает импровизированную выставку. Далее участники собираются в круг и делятся своими впечатлениями, обращая внимание на то, насколько каждому из них удалось раскрыть себя в этом рисунке музыки. Насколько необычны рисунки? Смог ли автор выразить свои чувства?

И, конечно же, есть множество способов снятия напряжения и стресса, которые мы используем в повседневной жизни (естественная саморегуляция) – это смех, физические нагрузки, прогулки, хобби, общение с единомышленниками и т.д.

Сейчас я предлагаю участникам разделиться на две команды и каждой команде составить на листе бумаги составить список способов, которые могут помочь расслабиться, вернуть самообладание. А после того, как вы закончите, мы поделимся друг с другом. Так мы сможем обогатить свой опыт.

**Рефлексия:**

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня …».

Что запомнилось больше всего? Что нового вы узнали?

Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями о сегодняшней встрече. Опишите свои чувства.

Какие способы саморегуляции возьмете на вооружение, и будете применять?

Какие выводы из сегодняшней встречи можно сделать?