**«Проблемы эмоционального выгорания педагогов»**

**Цель**: снять эмоциональное напряжение педагогов, познакомить со способами управления эмоциональным состоянием и улучшения настроения.

**Задачи:**

* Сформировать у педагогов навыки конструктивного выражения негативных эмоций и чувств.
* Сохранять психическое здоровье педагогов.

**Содержание**

«Учитель соединяет в себе интеллект ученого, талант актера, убежденность политика, выдержку разведчика, осмотрительность сапера, гибкость дипломата».
Труд учителя – это каждодневная работа не только с учащимися в школе, но и регулярная работа над собой.

Я предлагаю вам познакомиться со способами регуляции эмоционального состояния.

**Притча «Пять шаров»**

Представьте себе, что жизнь – это игра, построенная на жонглировании пятью шариками.

Эти шарики – Работа, Семья, Здоровье, Друзья и Душа, и вам необходимо, чтобы все они постоянно находились в воздухе.

Вскоре вы поймёте, что шарик Работа сделан из резины – если вы его невзначай уроните, он подпрыгнет и вернётся обратно.

Но остальные четыре шарика – Семья, Здоровье, Друзья и Душа – стеклянные.

И если вы уроните один из них, он будет непоправимо испорчен, надколот, поцарапан, серьёзно поврежден или даже полностью разбит.

Он никогда не будет таким, как раньше.

Вы должны осознавать это и стараться, чтобы этого не случилось.

Поэтому работайте максимально эффективно в рабочее время и уходите домой вовремя.

Посвящайте необходимое время своей семье, друзьям и полноценному отдыху.

Ценность ценна только если её ценят.

**Релаксация.**

А сейчас мы с вами выполним один из методов, который поможет расслабиться и отдохнуть. Садитесь поудобнее и расслабьтесь. Старайтесь представить все то, что я вам скажу. Отключите на время свою логику — вопросы направлены на игру с вашим подсознанием. Не давайте себе времени на раздумья.

1. Представьте, что вы идете с кем-то по лесу. Кто это мог бы быть?
2. Вы идете по лесу и видите недалеко от себя животное. Что это за зверь?
3. Что происходит после того, как вы встретились с ним глазами?
4. Вы продолжаете идти по лесу. Выходите на поляну, на которой стоит дом вашей мечты. Как бы вы описали его размер?
5. Окружен ли дом вашей мечты забором?
6. Вы входите в дом. Идете в столовую посмотреть на обеденный стол. Опишите, что вы видите на нем и вокруг него.
7. Вы покидаете дом через заднюю дверь. И видите лежащую прямо на траве чашку. Из какого материала она сделана?
8. Что бы вы сделали, увидев ее?
9. Вы подходите к концу двора, посреди которого стоит дом. Там водоем. Что это за водоем?
10. Как вы собираетесь пересечь воду, чтобы двигаться дальше?

**Ответы на все вопросы, которые вы дали, демонстрируют ваши ценности и идеалы. Вот как их анализировать:**

1. Человек, рядом с которым вы идете, — это самый важный человек в вашей жизни.

2. Размер воображаемого животного — это на самом деле размер ваших проблем внутри вашего подсознания. Чем больше животное, тем тяжелее вам жить.

3. То, как вы реагируете на неожиданную встречу в лесу, — наиболее характерный для вас способ решения проблем (агрессивный, пассивный или убегающий).
4. Размер дома, который вы увидели, — это размер ваших амбиций. Если он слишком большой, возможно, у вас завышенные ожидания от жизни.

5. Если забора нет, вы открытый и внутренне свободный человек. Если он есть, значит, вы цените личное пространство и того же ждете от других. То есть никогда не войдете в личное пространство других без разрешения.

6. Если в этой комнате вы не увидите еды, цветов или людей, значит, вы, скорее всего, глубоко несчастны.

7. Прочность и долговечность материала, из которого сделана чашка, — это то, насколько прочными и крепкими вы воспринимаете свои отношения в семье. Одноразовый пластиковый или бумажный стакан? Стекло? Скорее всего, вам тревожно за будущее своей семьи. Если чашка была в вашем сознании металлической или фарфоровой, значит, вам не о чем беспокоиться.

8. Ваш поступок характеризует отношение к человеку из вопроса номер 1.

9. Размер водоема — это размер вашей любви.

10. Чем более «мокрый» способ передвижения вы выберете, тем большее значение в вашей жизни имеет взаимоотношение с семьей.

**Упражнение «Шляпка позитива»**

Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Шляпка позитива». Человек, который надевает эту шляпку, начинает мыслить позитивно. Я буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами человека-оптимиста.

**Вам дали классное руководство над трудными детьми.**

* Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими учениками.
* Это хорошая возможность освоить новые методы работы с классом.

**По дороге на работу вы сломали каблук.**

* Хороший повод купить новые сапоги.

**Большинство ваших учеников написали контрольную очень слабо.**

* Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

**Вы внезапно заболели.**

* Хороший повод отдохнуть.
* Заняться наконец-то своим здоровьем.

**На работе задержали зарплату.**

* Можно сэкономить на чем-то.
* Можно теперь сесть на диету.

**Вы попали под сокращение.**

* Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
* Новый коллектив, новые перспективы.

**Вы совершили ошибку при объяснении темы и ученики это заметили.**

В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи и внимание друг к другу на себя. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем. Давайте же на миг остановим этот бег. У меня есть красивая корзина советов. Я надеюсь, наши советы помогут Вам.

**«Корзина Советов»**

* Регулярно высыпайтесь.
* Больше гуляйте на свежем воздухе.
* Составляйте список дел на сегодня.
* Ставьте перед собой только реальные цели.
* Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
* Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.
* Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
* Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.
* Не старайтесь угодить всем – это не реально.
* Помните, что Вы не одиноки.
* Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
* Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.