**«Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога по сопровождению педагогического коллектива образовательного учреждения»**

**Важная составляющая данного вопроса заключается в профессиональной помощи по профилактике и преодоления синдрома выгорания.**

Здесь нагрузка ложится на плечи психологов образовательного учреждения. Используя здоровьесберегающий подход, психолог может сам помочь, прежде всего, себе, а затем и всему педагогическому составу. Научаясь сам, научит педагогов, используя методы саморегуляции, релаксации избежать депрессии, стрессы, эмоциональное напряжение, да и возможные заболевания или ликвидировать его первые симптомы.

**Задачи профессиональной помощи**

* обучать педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
* формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов;
* развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде;
* формировать у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности.

Все это было и остается актуальной задачей психологического сопровождения, ведь человек неразрывен со своими эмоциями и чувствами и реагирует на изменения в окружающей среде ежесекундно.

Для профилактики и устранения симптомов эмоционального выгорания у специалистов необходимо уделять внимание 4 уровням профилактики.

1. Органический (телесный). Снятие физического напряжения, усталости, головной боли, бессонницы, ослабления иммунитета.

2.  Эмоциональный. Снятие эмоционального напряжения, беспокойства, взволнованности, чувства тревоги, подавленного и апатичного состояний.

3. Рациональный (смысловой). Приобретение смысла своей профессиональной деятельности, снятие негативного отношения работника к собственным возможностям, формирование/реконструкция позитивного отношения к себе как к специалисту, повышение самопринятия.

4. Поведенческий. Устранение стереотипов профессиональных действий, налаживание трудовой дисциплины.

**Все упражнения составлены в соответствии с 4 уровнями профилактики.**

**Упражнение 1. Приветствие, знакомство**

***«Что******общего».***Выбирается один из участников в качестве водящего. Педагоги говорят вслух, что у них есть общего (в деталях одежды, в прическе, в характере) с данным человеком.

**Упражнение 2. Волшебное слово «Да»**

**Цель**: работа с различными стереотипами, выход из привычного отношения к себе.

**Инструкция**: Ведущий готовит основной перечень вопросов (далее участники могут предлагать вопросы сами). На любой вопрос ведущего, вне зависимости от «правильности» ответа, каждый участник должен ответить «Да». Это упражнение с одной стороны, способно вызвать всеобщий смех, а с другой – посмотреть на себя и свои привычки другими глазами, задуматься над стереотипами отношения к самому себе.

**Пример:**

* У тебя есть миллион рублей?
* Тебе нравиться океан?
* Ты творческий человек?
* У тебя бывают рваные колготки?
* Тебе нравится танцевать?
* Ты любишь кого-нибудь?
* Ты часто улыбаешься?
* На работе ты мяукаешь?
* Ты водишь машину?
* Ты добрый человек?
* Ты приглашаешь нас сегодня в ресторан?

**Упражнение 3. Расслабление**

**Цель**: расслабление участников, формирование чувства доверительных отношений в группе.

**Источник энергии** «Вообразите перед собой некий источник энергии… Он согревает вас… дает вам энергию… Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела… Вдохните ее… Представьте такой же источник энергии за своей спиной… Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине… Поместите источник энергии справа… Ощутите воздействие энергии на правую половину тела… Пометите источник энергии слева… Ощутите воздействие энергии на левую половину тела… Вообразите источник энергии над собой… Ощутите, как энергия действует на голову… Теперь источник энергии находится у вас под ногами… Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног… потом энергия поднимается выше… и распространяется по всему вашему телу… Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку… а теперь другому… Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали… А теперь пошлите энергию своей семье… своим друзьям… знакомым…»  
**Маяк** «Представьте маленький скалистый остров… вдали от континента… На вершине острова… - высокий, крепко поставленный маяк… Вообразите себя этим маяком… Ваши стены такие толстые и прочные… что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове… не могут покачнуть вас… Из окон вашего верхнего этажа… вы днем и ночью… в хорошую и плохую погоду… посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов… Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего луча… скользящего по океану… предупреждающего мореплавателей о мелях… являющегося символом безопасности на берегу… Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе…— света, который никогда не гаснет…» Данные упражнения выполняются последовательно, переходя от первого ко второму и так далее до четвертого.

Словесные инструкции могут произноситься на фоне музыки, подобранной в соответствии с характером и содержанием упражнения.

**Упражнение 4. Помощь в быстром реагировании на усталость.**

**“Самомассаж”**

Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот некоторые из этих точек:

         межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;

         задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;

         челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются зубы;

         плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;

         ступни ног: если Вы долго стояли или ходили, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как что-то делать дальше.

**Упражнение 5. Направленное на рациональный (смысловой ) уровень .**

**Цель:** формирование/реконструкция позитивного отношения к себе как к специалисту, повышение самопринятия, поиск новых смыслов своей деятельности.

**“Сделайте шаг”**

Часто источником беспокойств и огорчений являются реальные события, порождающие нашу неуверенность. Здесь поможет вопрос, обращенный к самому себе:

Что следует предпринять в первую очередь, чтобы выйти из создавшейся ситуации?

В случае затруднений с чего начать, предлагаем список позитивных действий:

         Запишите все свои мысли, касающиеся данной проблемы.

         Запишите все альтернативы, постепенно сведя их до двух-трех.

         Начните с наиболее срочной проблемы.

         Займитесь решением самой приятной и легкой части проблемы.

**Упражнение 6. Направленное на поведенческий уровень профилактики.**

На поведенческом уровне снижению напряжения способствует изменение привычных форм поведения, обращение к любимым занятиям. Это позволяет  отвлечься от неприятных мыслей, а иногда и найти решение проблемы.

* **Ожидаемый результат:**

  Устранение эмоциональной напряженности, успокоение.

  Ослабление проявлений утомления, восстановление.

  Повышение психофизиологической реактивности, активизация.

**Упражнение «Я – дома, я – на работе».**

Разделить лист пополам. Составить 2 списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я - на работе». Как вариант можно предложить составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Проанализировать:

·        похожие черты,

·        противоположные черты

·        одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях

·        отсутствие общих черт

·        какой список было составлять легче; какой получился объемнее?

·        каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т.д.

**Комментарий:** *эти упражнения позволяют участникам посмотреть на их взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии.*

**Упражнение 7. Заключительное**

**"Аплодисменты по кругу"**

- Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.   
Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

**Поле самодиагностики**

Выгорание – длительный процесс. Его симптомы нарастают постепенно, иногда незаметно. Предлагается оценить себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака. Оценка, безусловно, имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем больше степень выраженности.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Симптомы** | | **Степень выраженности, частота** | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Поведенческие | Сопротивление выходу на работу |  |  |  |  |  |
| Частые опоздания |  |  |  |  |  |
| Откладывание деловых встреч |  |  |  |  |  |
| Уединение, нежелание видеть коллег |  |  |  |  |  |
| Нежелание видеть детей |  |  |  |  |  |
| Нежелание заполнять документацию |  |  |  |  |  |
| Формальное исполнение обязанностей |  |  |  |  |  |
| Аффективные | Утрата чувства юмора |  |  |  |  |  |
| Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения |  |  |  |  |  |
| Повышенная раздражительность |  |  |  |  |  |
| Ощущение придирок со стороны других |  |  |  |  |  |
| Равнодушие |  |  |  |  |  |
| Бессилие, эмоциональное истощение |  |  |  |  |  |
| Подавленное настроение |  |  |  |  |  |
| Когнитивные | Мысли о смене профессии, уходе с работы |  |  |  |  |  |
| Слабая концентрация внимания, рассеянность |  |  |  |  |  |
| Ригидность мышления, использование стереотипов |  |  |  |  |  |
| Сомнения в полезности работы |  |  |  |  |  |
| Разочарование профессией |  |  |  |  |  |
| Циничное отношение к клиентам, коллегам |  |  |  |  |  |
| Озабоченность собственными проблемами |  |  |  |  |  |
| Физиологические | Нарушение сна (бессонница/ уход в сон) |  |  |  |  |  |
| Изменения аппетита (отсутствие/ «заедание») |  |  |  |  |  |
| Длительно текущие незначительные недуги |  |  |  |  |  |
| Восприимчивость к инфекционным заболеваниям |  |  |  |  |  |
| Усталость, быстрая физическая утомляемость |  |  |  |  |  |
| Головные боли, проблемы со стороны ЖКТ |  |  |  |  |  |
| Обострение хронических заболеваний |  |  |  |  |  |