**Мастер класс педагога-психолога МБОУ СОШ№8**

 **им. П. И. Кочерга с. Николаевка**

**Цель:** активизация мыслительной деятельности, «включение» в проблему профессионального выгорания педагога.

**Задачи:** - сделать акцент на значимости внутренних резервов педагога в преодолении профессионального выгорания, на том, что многое зависит от нас самих.

**Ожидаемый результат:** закрепление положительного эмоционального настроя, предотвращение эмоционального выгорания педагогов.

**Участники:** учителя

**Материалы:** листы бумаги А4, карандаши, фломастеры.

**Время:** 25 минут

**Педагог- психолог:**Здравствуйте, дорогие коллеги! Я рада вас всех видеть. Сегодня мы с вами собрались, чтобы немного отдохнуть и расслабиться, а для этого сейчас проведем тренинг эмоционального выгорания педагогов - «Портрет педагога».

**Вводная часть:** Профессия учитель относится к числу тех профессий, представители которых наиболее склонны к эмоциональному выгоранию. На долю педагога выпадает немало стрессовых ситуаций, а выразить свои переживания негде. Все эти негативные эмоции копятся внутри нас.

Итак, начнем 1 этап:- тренинга:- перед вами лежать листы бумаги и карандаши, вам нужно взять 2 листа бумаги А4 , карандаши; на первом листе нужно нарисовать или метафорически изобразить портрет эмоционально выгоревшего педагога. Все нарисовали?! Хорошо. Теперь вам нужно каждому рассказать о том образе, который у вас получился. Итак, начнем, кто первый? Молодцы, все справились с заданием. Следующий этап тестирования: вам нужно взять второй лис бумаги и нарисовать портрет эмоционально благополучного педагога. Все нарисовали? хорошо. А теперь посмотрите на два своих рисунка: эмоционально выгоревшего педагога и благополучного. Какой вам нравится больше?! Хорошо, а теперь давайте с вами разобьемся на две группы и попробуем разработать и записать рекомендации, которые помогут предупредить или преодолеть эмоциональное выгорание. А затем обсудим подученные результаты. Чья группа первая? Молодцы, теперь слушаем вторую группу. Вы сами разработали рекомендации, нашли пути решения проблемы.

Рекомендации:

1.Самопомощь, сделать глубокий вдох, включить расслабляющую музыку.

2. Наблюдение за пейзажем за окном.

3. Рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей.

4. Вдыхание свежего воздуха.

5.Чтение стихов.

6. Высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

7.Сделать себе небольшой подарок (букет цветов, просто купить что-то, что хочется, поужинать в ресторане).

8.Разрешить себе побыть некоторое время в одиночестве.

9.Найти время с удовольствием заняться своим любимым делом.

10.Позволить себе полдня провести за «ничегонеделанием».

Вывод можно сделать следующий, в преодолении профессионального выгорания многое зависит от тебя самого. Поэтому особенно значимы собственные внутренние резервы педагога.

**Рефлексия:**

1. Легко ли вам было выполнять данное упражнение?
2. В чем вы испытывали трудность? (разработать рекомендации)
3. Что удавалось изобразить легче эмоционально выгоревшего или благополучного педагога?
4. Какие эмоции вы испытываете сейчас?

Всем спасибо за внимание.