**Практичне заняття з педагогами**

**«Запрошення в хороше самопочуття»**

**Мета:**  
- формування навичок самопізнання і саморозвитку особистості в цілому;   
- усвідомлення цінності власного життя;  
- розвиток навичок управління своїм станом;  
- створення сприятливих умов для роботи групи;  
- накопичення психологічних знань про синдром емоційного вигорання, його причини, симптоми та способи подолання;  
 **Обладнання:** тексти притч, епіграф до заняття, мішечок або валіза з надписами про життя, надписи до вправи «Чарівний магазин», запис релаксаційної музики, зображення метеликів.

**Хід заняття**

**1.Вступне слово**

Добрий день, шановні педагоги. Сьогодні ми з вами проведемо невеличке заняття з елементами тренінгу «Запрошення в хороше самопочуття». Мета заняття - відпочити, подумати про вічне і просто продовжити хороше спілкування. Епіграфом нашого заняття будуть слова:

Дивились двоє в одне вікно: один угледів саме багно.

А інший – листя дощем умите, блакитне небо і перші квіти,

Побачив другий – весна давно!...

Дивились двоє в одне вікно.

**2. Знайомство**

***Мета:*** стабілізувати емоційний стан учасників, познайомити, налаштувати на роботу.

Перед вами - різнобарвні листочки, адже багата на квіти осінь ще радує наше око різнобарв’ям квітів, особливо в таку сонячну погоду як сьогодні. Вибираємо собі листочок улюбленого кольору. Це буде наша візитка. На листочку написати:

* своє ім’я; країна, в якій ви мрієте побувати; транспорт, на якому ви туди поїдете;

Але є одна умова: все це повинно починатися на ту літеру, з якої починається ваше ім’я.

Кожен учасник по черзі себе презентує.

***Висновок.*** Як бачимо, в нас є багато спільного, одне з них – ми працюємо в педагогічній сфері, проте є і різне: в нас різні мрії, різні імена, різні погляди на життя.

**3. Вправа «Очікування»**

**Мета:** активізувати мотивацію учасників і дізнатися про їхні очікування.

Учасники пишуть на стікерах у формі різнокольорових листочків, чого вони очікують від заняття, озвучують очікування і прикріплюють на символічне дерево.

**4. Міні лекція «Найцінніший дар»**

Що таке життя? Яке місце я займаю в цьому світі, чи задоволений я своїм життям? На ці філософські питання шукають відповіді вчені і філософи, про це поговоримо і ми. Існує повір’я, що коли народжується людина, у небі спалахує зірка. Вдивляючись у високе зоряне небо, ми намагаємось відшукати там себе, інколи навіть не усвідомлюючи, що зі своїм народженням кожен отримує безцінний дар – життя. Когось тішить вчорашній день, хтось будує плани на завтра. Але учора більше не належить нам, а над завтрашнім днем ми не владні – завтра може і не стати так, як думаєш. Бо є тільки мить між минулим і майбутнім – саме вона називається життям.

**4. Притча «Життя – це вічний пошук»**

Почати свою розмову я хочу з притчі «Життя – це вічний пошук» (під ліричну музику) (Додаток).

***Обговорення:*** що ми шукаємо в своєму житті: щастя, доброту, задоволеність. Нам постійно приходиться робити вибір, щось приймати , від чогось відмовлятись. Зараз ми трохи помріємо і пограємось

**5. Гра «Чарівний магазин»**

***Мета:*** усвідомлення взаємозв’язку наших можливостей і наших здібностей.

Уявімо собі, що ми в чарівному магазині. Тут можна придбати різноманітні товари. Я роздам вам 10 папірців. На кожному ви пишете своє ім’я. Протягом наступних кількох хвилин ці папірці будуть уособлювати вас і грати роль символічних грошей, засобу придбання певних товарів.

***Підсумок гри:*** правила гри можна змінити, але наше життя - це не гра. Не можна повторити вже зроблений вибір чи скасувати прийняте в минулому рішення. Не можна охопити абсолютно все чи скористатися кожною можливістю. Не можна передбачити, які можливості в нас будуть через тиждень або рік. Але в житті ми завжди маємо вибір.

**6. Вправа «Валіза мудреця»**

- А що ж говорили вчені та філолософи про можливості та наш вибір? Інколи буває так, що почута фраза, роздуми додають нам позитиву в житті, штовхають на хороші вчинки. Учасники дістають з валізи надписи відомих людей, зачитують їх та обговорюють.

**7. Інформаційне повідомлення «Синдром емоційного вигорання»**

***Мета:*** надати інформацію про особливості емоційного вигорання.

Ми – люди однієї професії, яка вимагає від постійно зберігати позитивний емоційний діалог з керівництвом, колегами по роботі, учнями, батьками. Емоції по праву можна назвати одним із основних інструментів у нашій роботі. Вчитель , виснажений емоційно, через декілька років професійної діяльності може сам собі сказати «Я не можу більше турбуватись про інших, у мене не залишилось почуттів, мені нічого віддавати, я виснажений».

Згадаймо сумнозвісну історію «Титаніка», який затонув у крижаних водах Північної Атлантики, наштовхнувшись на айсберг. В кожного з вас , чуючи слово «айсберг» виникають такі асоціації як краса, холод, могутність, небезпека… 90% цієї великої гори криги криється під водою і лише 10 відсотків – на поверхні. Саме тому він і небезпечний. Люди теж схожі на айсберг у багатьох відношеннях. Те, якою людина постає перед нами – це лише її частинка, а найважливіше і найістотніше знаходиться під поверхнею. І саме ця частина може потягнути за собою на дно.

- Що зробити, щоб цього уникнути? У нашому випадку - не набути синдрому «професійного вигорання».

Вперше термін «професійне вигорання» ввів американський психіатр Фрейденсберг у 1974 році для характеристики психічного стану людей, які працюють в системі «людина-людина». Нині ж він має вже діагностичний статус у «Міжнародній класифікації хвороб» - проблеми, пов’язані з труднощами управління власним життям. Синдром «професійного вигорання» виявляється у депресивному стані, почутті втоми і спустошеності, утраті здатності бачити наслідки своєї праці, негативній настанові щодо роботи і життя вцілому.

«Професійне вигорання» тягне за собою емоційне. Людина без емоцій не може існувати. А хіба ми, педагоги, зможемо і надалі ефективно працювати, будучи, емоційно бідними . Чи буде учням тоді з нами цікаво? Кому потрібен емоційно виснажений вчитель – сім’ї, роботі?

**8. Вправа «Хто я»**

*Мета:*самоаналіз свого внутрішнього стану і місця в родині.

Кожен з нас виконує в сім’ї певну роль – дружини, матері. Перед вами картки надписами «Ж» - жінка, «Ч» - чоловік, «Д» - діти. Ваше завдання: прорангуйте членів своєї сім’ї, тобто визначіть, кого ви в сім’ї ставите на перше місце, кого на друге і т. д..

Обговорення: педагоги висловлюють свої думки.

***Підсумок.*** Якби не складались сімейні обставини, не можна когось возвеличувати і ставити на перше місце. Потрібно дотримуватись формули «Я + інші». І тільки в такому випадку сім’я буде міцна, кожен буде виконувати свої обов’язки.

**9.Психологічна методика «Моє професійне дерево»**

***Мета****:* здійснити самоаналіз своєї діяльності та емоційного стану

**Хід вправи**

Візміть аркуш паперу, на одному боці напишіть “За що я можу сказати “спасибі” своїй роботі”, а на іншому – “За що моя робота може сказати “спасибі” мені”. До кожного треба написати щонайменше 20 тверджень. Якщо вийде, то емоційного вигорання нема.

Перша сторона аркуша показує відношення людини до роботи, від чого вона отримує кайф, а друга – наскільки вона може похвалити себе за свою роботу. За що, вона думає, її цінять та за що вона цінить себе. Це дає емоційний ресурс.  
Якщо у вас виходить від 5 до 8 пунктів, а потім – “мені більше нема, про що писати”, це не просто дзвіночок, це вже набат. Якщо до 15 пунктів “дякую роботі” і 3 , коли робота може сказати “спасибі” вам, то це знак того, що ви себе не цінуєте в роботі. І тут треба шукати моменти, чому ви важливі для своєї роботи

**10. Вправа «Секретні техніки»**

***Мета:*** визначити прийнятні для кожного учасника способи вивільнення негативних емоцій

В психологів існує багато прийомів, як знайти спокій в собі, як поз негативного впливу стресових ситуацій на здоров’я.

1. Позитивне мислення.

Позитивне оптимістичне мислення допомагає людині гідно витримати складні етапи в житті і продовжує гідно жити і творити. Це є важлива якість людини, яка націлює своє життя на успіх. Про позитивне мислення існує притча про двох мандрівників, яких мучила спрага і нарешті, діставшись до поселення, вони отримали по пів склянки води. Один з вдячністю прийняв склянку напівповною, інший – напівпорожньою і залишився невдоволений, що йому не налили повну склянку.

1. Вміння розслаблятися, знімати втому і налаштуватися на позитив.

Психолог під музику проводить релаксаційну вправу «»Поплавок в океані»

1. Зміни ставлення до того, що тебе оточує.

(Психолог зачитує і обговорює з присутніми притчу про каву)

1. Звільнення від негативних думок – відпустити негативну ситуацію. Для цього можна намалювати неприємність, що з вами сталася, порвати і викинути її.
2. Послухати улюблену музику.
3. Прочитати цікаву книгу.

**11. Вправа «Метелики»**

***Мета****:* отримати зворотній зв'язок від учасників, дізнатися, чи справдилися їхні очікування.

З древньої міфології покровителькою психології була Психея, але з часом вона перетворилася на метелика, що означає душа. Роздаю вам зображення метеликів, в них закладена ваша душа. Ваше завдання - розмалювати їх, на одному написати ваші враження від сьогоднішнього дня, на іншому – побажання.

Учасники демонструють свої метелики та діляться враженями.

***Підсумок.*** Найкраща профілактика емоційного вигорання – адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця в житті. Так складається, що ми не завжди маємо змогу робити те, що нам подобається, приносить радість. А робота без радості пришвидшує вигорання. Якщо користуватися принципом «Не можеш робити те, що любиш – навчись робити те, що робиш», то ніяке професійне вигорання нам не загрожуватиме.

**ДОДАТКИ**

**Гра «Чарівний магазин»**

1 група товарів:

* чудова квартира (1 папірець);
* новий автомобіль на вибір (1 папірець);

2 група товарів:

* повністю оплачена поїздка (терміном на один місяць) у будь-яку країну світу

разом з другом (2 папірці):

* повна гарантія того, що людина, з якою тобі хотілося б одру­житися просто

сьогодні, обов'язково одружиться з тобою в неда­лекому майбутньому

(2 папірці);

3 група товарів:

- стати найпопулярнішою людиною серед своїх товаришів те­рміном на два роки

(1 папірець);

- мати одного справжнього друга (2 папірці);

4 група товарів:

* закінчити престижний університет (2 папірці);
* заснувати прибуткову компанію (2 папірці);

5 група товарів:

* мати здорову сім'ю (3 папірці);
* здобути всесвітню славу (3 папірці)

*(Після завершення вибору з цієї пари оголосити: тим, хто обрав сім'ю, повертають 2 папірці назад як винагороду.)*

6 група товарів:

* можливість змінити якусь одну рису зовнішності (1 папі­рець);
* відчуття задоволення протягом усього життя (2 папірці);

7 група товарів:

* п'ять років безмежної фізичної насолоди (2 папірці);
* любов та повага людей, що є для тебе найдорожчими (2 папі­рці);

*(Ті****,*** *хто обрав п'ять років насолоди, повинні додатково спла­тиш один папірець (за певні речі ми маємо платити більше, ніж здається спочатку)*

8 група товарів:

* чиста совість (2 папірці);
* здатність досягти успіху у тій сфері, де найбільше цього пра­гнеш (2 папірці);

9 група товарів:

* створити диво для того, кого любиш (2 папірці);
* можливість прожити заново (або повторити) одну дію з влас­ного життя (2 папірці);

10 група товарів:

* сім додаткових років життя (3 папірці);
* безболісна смерть, коли настане час (3 папірці).

***Притча "Життя* - *це вічний пошук"***

Був чудовий тихий вечір. Біля відкритого вікна сидів чоло­вік, поринувши в глибокі роздуми. Його мучило питання: що та­ке життя?

На тротуарі з'явилась група студентів, які жваво обговорю­вали різні теми. Проходячи повз вікна один з них сказав, що життя - це постійне навчання.

— Правильно, - сказав про себе чоловік. Та все ж ця відпо­відь не задовольнила його розум.

В пошуках відповіді він підняв свої очі до неба і погляд йо­го зупинився на павукові, який сидів на своєму «троні» над вік­ном, який нібито йому сказав:

- Життя - це вічна плутанина. Але цією плутаниною я швидко рухаюся з місця на місце, досягаючи навіть царських па­лат.

Після довгих і безрезультатних роздумів наш вчений ви­йшов на свіже повітря. Він проходив густим гаєм і почув пре­красний спів, який нібито говорив:

- Життя - це постійний спів.

Ідучи далі, чоловік побачив на лузі вола, який жадібно їв траву і нарікав на свою долю:

- Життя - це взаємне поїдання. Сьогодні я їм траву, а завт­ра з'їдять мене.

Згодом чоловік побачив курку, яка вела своїх курчат. Коли курчата наблизились до води, кинулись у воду і попливли, зали­шивши курку в повному нерозумінні. Вона, звичайно, не розумі­ла, що господиня підклала їй качині яйця.

Життя - це неможливість! - бідкалась курка.

Направляючи свої кроки додому, вчений-шукач почув роз­пачливий плач дитини. Від болю стиснулося його серце, а якийсь тихий голос ше­потів йому:

* Життя - це ж сльози і переживання. Потім він повернувся додому і, поклавши свою стомлену голову на подушку, сам собі сказав:
* Життя - це вічний пошук.