

## **Мастер-класс**

### **Тема: «Приёмы антистрессовой защиты педагога ДООУ в период самоизоляции как средство профилактики синдрома «эмоционального выгорания» »**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

**Задачи:**

- познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

**Методы и приёмы:**

Репродуктивный, практический

**Оборудование:** компьютеры или другие устройства, позволяющие участвовать в мастер-классе удаленно; карточки из цветных листов; музыкальный центр; музыкальные инструменты или предметы их заменяющие.

**Форма проведения** – дистанционный формат взаимодействия с педагогами ДООУ. Возможно свободное перемещение по комнате, принятие удобного положения тела во время антистрессовой терапии.

**Продолжительность** – 20 минут.

**Содержание:**

1. Определение понятия «эмоциональное выгорание педагога».
2. Совместное проведение антистрессовой терапии.
3. Выводы.
4. Рефлексия

**Участники мастер-класса:** педагоги ДООУ.

**Предварительная работа:**

Подготовка оборудования, создание презентации, обработка специальной литературы по данной теме.

## **I часть**

### **Ход мастер-класса**

Звучит музыка. Участники располагаются перед своими компьютерами, у каждого педагога заранее заготовлены цветные полоски бумаги, из которых они выбирают одну полоску для определения своего настроения и самочувствия.

### **Вводная часть**

**И.Н.:** Добрый день, уважаемые коллеги!

Замкнутое пространство квартиры, 12 часовая рабочая неделя, безрадостные выходные, одиночество — верные спутники работы на карантине. Как избежать депрессии и выгорания, находясь в четырех стенах?

Главное, помнить, что вынужденные ограничения, изоляция и другие меры предосторожности временны — обязательно наступит момент, когда люди вернутся к привычной жизни и продолжат свое личностное и профессиональное развитие.

Скажите, пожалуйста, какие ассоциации вызывает у Вас слово «работа»?

### **Ответы педагогов.**

**И.Н.:** Сегодня мы собрались с вами для того, чтобы научиться при помощи антистрессовой терапии бороться с проявлениями «эмоционального выгорания», осложненного периодом самоизоляции педагогов в условиях всемирной пандемии коронавируса.

**И.Н.:** Предлагаю Вам представить, что в вашей квартире одновременно работает множество электрических приборов: холодильник, телевизор, компьютер, бойлер, микроволновка, миксер, фен, утюг... Напряжение в сети огромно, и в какой-то момент происходит вполне ожидаемое событие: выбивает пробки. С эмоциональным выгоранием ситуация похожа: чрезмерное напряжение приводит к тому, что человек «выключает» все то, чем он горел долгое время. И, как в случае с пробками, это, в первую очередь, защита от пожара.

**И.Н.:** В общем и целом описать эмоциональное выгорание можно так: человек, который любит свою работу, с удовольствием занимается ею, стремится достичь все больших результатов, в какой-то момент меняется на глазах. Он становится раздражительным, циничным, неудовлетворенным ни собой, ни работой. Он не видит перед собой перспектив, качество его труда падает.

Сегодня я хочу показать несколько техник, способов управления своим внутренним состоянием и зарядить Вас позитивом.

Чтобы начать работу, посмотрим, какое настроение и самочувствие у Вас преобладает в настоящий момент.

## **II Практическая часть**

### **Карточки «Значение цвета»**

**Синий цвет** – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

**Фиолетовый** – тревожность, страх, огорчения.

**Зелёный** – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

**Красный** – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

**Коричневый** – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

**Жёлтый** – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

**Серый** – тревожность и негативное состояние.

**Чёрный** – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

**И.Н.:** Продолжим наш мастер-класс с разминки!

### **Упражнение «Необычный оркестр»**

**И.Н.:** Представьте, что мы с вами необычный оркестр. Давайте найдем себе инструменты — это будут вещи, которые находятся у Вас под рукой, всё, что может издавать звуки или с помощью чего их можно извлечь. Нашли? Послушайте, как

звучит ваш предмет. Попробуйте, пожалуйста, воспроизвести предложенную мною мелодию. **(На данное упражнение отводится 3-4 минуты).**

**И.Н.:** Ну что, настроились на позитивный лад? Тогда продолжим!

### **Тест «Скрытый стресс»**

**И.Н.:** Уважаемые коллеги! Думаю, что каждый из вас попадал когда-либо в стрессовые ситуации. **Стресс** – это реакция нашего организма на внешнее физическое и эмоциональное раздражение. Люди по-разному переносят стресс. Одни – быстро преодолевают «фазу тревоги» и сразу «берут себя в руки». Это спокойные, уравновешенные люди не склонные принимать быстрые, опрометчивые решения. Другие – быстро «сдаются». Это люди нетерпеливые, несдержанные, их движения быстрые и резкие.

Вам предлагается 8 ситуаций. Отметьте, какие из них Вас больше всего нервируют (можно загибать пальчики на руках)

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.
2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.
3. Вы ведёте автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.
4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.
5. Если кто-то без причин повышает голос.
6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.
7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.
8. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

**Результат:** если Вы отметили 5 и более ситуаций, это означает, что повседневные неприятности больно бьют по вашим нервам. Постарайтесь избегать подобных ситуаций или меньше обращайтесь на них внимание!

**И.Н.:** Коллеги! Я желаю вам заботиться о своём психическом здоровье. Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои педагогические нагрузки, учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой. Проще относитесь к конфликтам

на работе и стрессам, связанным с самоизоляцией. Американский психолог Д. Карнеги предлагает вот такую

**«Формулу на сегодня»:**

**(педагоги повторяют за психологом)**

1. Именно сегодня! Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.
2. Именно сегодня! Я позабочусь о своём 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!

**И.Н.:** Уважаемые коллеги! Сегодня с помощью антистрессовой терапии мы постарались разрешить проблему «эмоционального выгорания» педагога. Советую Вам в ситуации самоизоляции активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру. Общайтесь с родными, находите возможности для эмоционального восстановления, стремитесь совершать добрые дела.

**Берегите себя и своих близких!**

**Благодарю всех за работу!**

**Спасибо за внимание и участие в мастер-классе.**

