

Филиал МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д. Кармацкого» Малиновская ООШ

Методический семинар

«Профилактика синдрома профессионального выгорания в профессиональной
деятельности педагога»»

Программа методического семинара

Тема: «Профилактика синдрома профессионального выгорания в профессиональной деятельности педагога»»

Цель: сохранение психического здоровья педагогов в образовательной среде.

Задачи:

1. Знакомство с понятием профессиональное “выгорание”, с его характеристиками.
2. Анализ проявления признаков “выгорания”, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.
3. Создание условий, способствующих профилактике синдрома профессионального “выгорания”.
4. Дать представление об основных понятиях и функциях саморегуляции и снятие эмоционального напряжения освоением способов саморегуляции.

Категория участников: заведующие филиалами, педагоги.

Формат проведения: очный

Дата: 17.11.2023 г.

№ п/п	Тема	Время	Ответственный	Должность
1	Приветствие участников семинара, знакомство с программой. Корзина ожиданий.	10.00-10.20	Казанцева И.А.	Заведующий филиалом
2	Создание атмосферы доверия	10.20-10.35	Казанцева И.А.	Заведующий филиалом
3	Экспресс-оценка профессионального выгорания	10.35-10.45	Казанцева И.А.	Заведующий филиалом
4	Мини-лекция «Профессиональное выгорание педагога».	10.45-11.00	Шааф Н.Б.	Учитель иностранного языка
5	Практикум «Снятие профессионального выгорания»	11.00-11.30	Казанцева И.А.	Заведующий филиалом
			Шааф Н.Б.	Учитель иностранного языка
6	Освоение способов саморегуляции.	11.30-12.00	Шааф Н.Б.	Учитель иностранного языка
7	Подведение итогов семинара	12.00-12.30	Казанцева И.А.	Заведующий филиалом

1. Приветствие участников семинара, знакомство с программой.

Добрый день, уважаемые коллеги! Приятно видеть вас в нашей школе, и я очень надеюсь, что у нас с вами получится интересный и полезный разговор.

Корзина ожиданий /Нарисуйте яблоко/ Наполняя корзину ответьте почему ваше яблоко именно такое, что вы ожидаете от нашего семинара?

Упражнение «Яблоко»

Цель: показать участникам тренинга насколько люди отличаются друг от друга, и что все мы по-разному реагируем на жизненные обстоятельства.

Время: 10 минут.

Материалы: цветные карандаши, листы бумаги.

Техника проведения: Ведущий произносит слово «яблоко». Участникам предлагается на листе бумаги нарисовать тот образ яблока, который у него возник. Когда рисунки готовы, участники крепят их к стене.

Инструкция: «Сейчас я произнесу слово «Яблоко». У каждого из вас в сознании возникло свое яблоко. Возьмите лист бумаги, карандаши и нарисуйте яблоко. Представьте, что у нас вместо стены огромная корзина. И вам предлагается положить все яблоки в корзину. Прикрепите к стене магнитиками».

Анализ: Посмотрите, есть ли среди яблок одинаковые? Почему яблоки разные? Мы индивидуальны и меняемся каждую минуту. Если попросить вас снова нарисовать яблоко, вы никогда не сделаете точно такой же рисунок. Точно также каждый из нас по-разному реагирует на жизненные обстоятельства. Мы каждый по-своему чувствуем радость или грусть. Поаплодируем за чудесные яблоки.

СКАЗ

«Раз пошел богатырь к быстрой реченьке. А на берегу той реки – дракон лежит. И стал биться богатырь с драконом. День бился, два бился, три.

Наконец, обессиленные, упали они и, чуть дыша, дракон спрашивает:

- Чего ж тебе было надобно, Иванушка?
- Да, водицы испить.
- Да, пил бы! Чего ж драться-то стал?»

Так и в нашей жизни бывает: не разобравшись, порой, в чем дело, люди усложняют свою жизнь и жизнь других. Большая часть времени работы педагога рассчитана на работу с тревожными, гиперактивными, агрессивными детьми, конфликтными и сложными родителями, неуравновешенными коллегами. Наша педагогическая нагрузка (методические объединения, внеурочная деятельность, консультации, диагностики, конкурсы, и т.д.), необходимость постоянно поддерживать высокий уровень профессионализма, быть в курсе инновационных технологий, ежедневное общение с большим количеством людей - все это усложняет жизнь педагога. Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь, работающих с людьми. Ведь педагоги – это та категория людей, которая не имеет права болеть, ошибаться, они всегда должны быть сдержаны, и показывать пример для всех. А к тому же скоро

открытый урок, аттестация, итоги педагогических конкурсов, публикации... Даже болея мы идем на работу: ведь на нас держится весь мир (нам так кажется).

Итак, сегодня мы поговорим об эмоциональном выгорании, а точнее его профилактике и снятии эмоционального напряжения.

Самый показательный симптом выгорания - это изменение отношения человека к своей работе, к своим профессиональным обязанностям. Здоровый, мотивированный человек приходит на свою работу с положительными эмоциями, заряженный энергией, ему все нравится, он «рвется в бой», готов делать практически все. Когда наступает эмоциональное выгорание, он становится безразличным и циничным к своей работе, к коллегам по работе.

В группе риска СЭВ, прежде всего, находятся те специалисты, которые по роду своей деятельности имеют широкий круг контактов с людьми (врачи, педагоги, психологи...). Дело в том, что нервная система человека имеет некоторый «лимит общения», то есть за день человек может уделить полноценное внимание лишь ограниченному количеству людей. Если их число больше, неизбежно наступает истощение, а со временем и выгорание.

1 вариант

Возьмите лист бумаги и ручку. Напишите не менее 10 раз ответ на вопрос: "Кто Я?" (желательно, чтобы ответ состоял из одного, максимум двух слов; здорово, если это будут существительные, допустимы прилагательные, но лучше все-таки существительные)

Каждый новый ответ начинаете с "Я"

1. Я-...

2. Я-...

3. Я-...

...

- Я-...

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА:

Какие чувства у Вас вызвало упражнение? Сложно ли было? Удалось ли Вам написать 10 пунктов? Сколько удалось? Было ли что-то что Вас удивило, восхитило? Какие характеристики стоят у вас впереди, а что получилось в конце списка? Как Вам человек, которого вы описали? Всего ли Вам хватает в описании? Хочется ли что-то добавить?

Упражнение «БАТОН» (раздаточный материал)

Теперь следующее у вас изображен хлеб. Хлеб – это основной продукт, который необходим для жизни. Там изображено два батона, вам пока необходим один, выберите, тот который нравится, любой.

Отрежьте тот кусочек от этого батона, который вы отдаете **РАБОТЕ**.

Ровно столько занимает ваша работа.

Следующее – сколько занимает ваша **СЕМЬЯ!** Отметьте сколько, вы отдаете своей семье, помните у каждого свой рисунок и своя жизнь.

ЗДОРОВЬЕ! Если вы уделяете время своему здоровью, может вы вообще не уделяете. Может и нет такого куса.

Самообразование! В широком смысле этого слова, какие-то курсы, семинары, конференции, вебинары, научная профессиональная литература, общение с коллегами, профессиональное сообщество и т.д. Т.Е. как вы повышаете свое профессиональные знания, как их расширяете, как вы это понимаете.

Увлечения! это и Ваше хобби, есть ли в вашей жизни место, для ваших дел, для любых занятий, увлечений. У кого осталось место для увлечений, ВОТ У КОГО они ЕСТЬ, это просто замечательно!

Поднимите руки, пожалуйста, у кого осталось время на увлечения, хобби, ваше личное время? (Посчитать сколько таких педагогов в аудитории). *Возможно похлопать им*

!!!! Помните, чем меньше удовольствий в жизни, тем труднее переносить трудности и стрессы.

Исправлять можно. Проверять никто не будет.

Переходим ко второму батону. **А теперь распределите все эти критерии ИДЕАЛЬНО, как бы вы хотели.** Независимо от обстоятельств сегодня, посмотрите на ваш второй батон и распределите коротенько обозначьте, где какие теперь позиции займут места.

Теперь снова вопрос, это ВАЖНО! ЗАПИШИТЕ

Что ВЫ можете сделать для того чтобы то идеальное сочетание стало реальным, чтобы оно осуществилось? (*у кого реальное и идеальное не совпало для того этот вопрос актуален*).

В этом упражнении - Здесь спрятался БАЛАНС РЕАЛЬНЫЙ И ЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ

Главное, коллеги, помните, что любой тестовый материал, является коррекционным. Вы отмечаете, сами оцениваете и диагностировать себя, есть возможность подвинуть эти границы.

Диагностическое упражнение «Стирка»

Цель: выявить уровень стресса и способность к стрессоустойчивости.

Представьте себе, что вы живёте в те времена, когда все стирали бельё вручную и развешивали его для просушки на улице. У вас в корзине скопилась гора грязного белья, и вам нужно обязательно сегодня его выстирать. Однако, выглянув в окно, вы видите, что небо покрыто тяжёлыми свинцовыми тучами. Какие мысли при этом приходят вам в голову?

1. «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться?»
2. «Подожду немного, может быть, погода наладится».
3. «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода».
4. «Не важно, пойдёт дождь или нет, я всё-таки начну стирку».

Интерпретация ответов

Когда к скучным домашним делам добавляется ещё и плохая погода, человек невольно оказывается в стрессовой ситуации. Ваша реакция на неудачу в день намеченной стирки является показателем, отражающим уровень стресса, испытываемого вами в жизни.

1. Если вы выбрали первый вариант, то по шкале от 0 до 100 уровень стресса у вас достигает отметки 80. Вы позволяете оказывать влияние на свою жизнь всем мелким неприятностям,

которые могут с вами случиться. Вы настолько подвержены воздействию стресса, что малейшие препятствия и неудачи могут испортить вам настроение на длительное время. Вам пора взять отпуск и хорошенько отдохнуть, пока это стрессовое состояние не отразилось отрицательно на вашем здоровье.

2. Если вы надеетесь, что погода может улучшиться, то уровень стресса, испытываемого вами, составляет 50. Неблагоприятные обстоятельства не сбивают вас с толку, и вы продолжаете сохранять позитивное восприятие жизни даже при возникновении непредвиденных неприятных условий. Вы по-прежнему стараетесь справляться с возникающими проблемами, и в результате всё складывается благополучно. Не забывайте, что не всякий стресс является отрицательным. Относитесь к препятствиям и неудачам, происходящим в вашей жизни, как к стимулу, побуждающему вас преодолевать их.

3. Если вы выбрали этот вариант, то уровень испытываемого вами стресса близок к 0. Вы не позволяете мелким неприятностям и проблемам испортить вам день и не видите причины тревожиться по поводу их возникновения. Возможно, вы открыли для себя очень хорошую, мудрую житейскую философию: ваши беспокойство и волнение не станут препятствием для дождя, он всё равно пойдёт.

4. Если вы ответили, что начнёте стирать независимо от того, будет идти дождь или нет, то уровень испытываемого вами стресса равен 100. Вы ощущаете гнёт такого количества неблагоприятных обстоятельств в своей жизни, что не обращаете внимания на существующие реальные условия и пытаетесь делать невозможное, чтобы их изменить. Когда вам это удаётся, то вы сталкиваетесь с ещё более серьёзной проблемой и, следовательно, испытываете ещё более сильный стресс, чем прежде. Если вы выделите время и позволите себе отдохнуть и основательно поразмышлять, то вы убедитесь, что все ваши усилия были напрасными. Успокойтесь и воспринимайте происходящее более хладнокровно, ведь после грозовой погоды обычно наступает прекрасный солнечный день.

Упражнение «Самодиагностика»

Цель: самовыявление степени выраженности эмоционального выгорания.

Ведущий подводит преподавателей к тому, что «выгорание» – это достаточно длительный процесс. Его симптомы нарастают постепенно, иногда незаметно.

Экспресс-оценка профессионального выгорания

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».

- Когда в воскресенье в поддень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен.
- Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления.
- Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
- То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики и т. д.).
- На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (-ась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т. д.
- Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т. д.) я придумал (а) обидные прозвища, которые использую мысленно.
- С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.
- О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.
- Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям.
- За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое.

Подсчитайте количество положительных ответов.

0 – 1 балл – синдром выгорания вам не грозит.

2 – 6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7 – 9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов – положение весьма серьёзное, но, возможно, в вас ещё теплится огонёк; нужно, чтобы он не погас

4.Мини-лекция « Профессиональное выгорание педагога».

Профессиональное “выгорание” это не медицинский диагноз, и вовсе не означает, что такое состояние присуще каждому человеку на определенном этапе его жизни и карьеры. Однако “выгорание” довольно коварный процесс и возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без “соответствующей” разрядки или “освобождения” от них. Опасность выгорания состоит в том, что это не кратковременный эпизод, а долговременный процесс “сгорания дотла”. И человек подверженный этому синдрому мало осознает его симптомы, только начинает испытывать чувство неуверенности в себе и неудовлетворенность в личной жизни.

Не находя достаточных оснований для самоуважения и укрепления позитивной самооценки, развития позитивного отношения к собственному будущему и теряя, таким образом, смысл жизни, человек старается найти его через самореализацию в профессиональной сфере. Ежедневная работа, иногда без перерывов и выходных, с постоянной физической, психологической нагрузкой осложнённая эмоциональными контактами ведет к жизни в состоянии постоянного стресса, накоплению его последствий, истощению запаса жизненной энергии человека и, как результат, к серьезным физическим заболеваниям (гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронического переутомления и т.д.).

- Как вы думаете, какие факторы способствуют возникновению синдрома “выгорания”?

Основной фактор – это **хронический стресс** на рабочем месте, к которому приводят:

- предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка
- отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства
- недостаток вознаграждения за работу, как моральное, так и материальное
- невозможность влиять на принятие важных решений
- необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным, вежливым улыбочивым)
- работа с тяжелыми людьми (агрессивными, с психоподоподобным поведением)
- отсутствие каких – либо интересов вне работы
- переживание несправедливости
- неудовлетворенность работой

1) Первый признак выгорания – **эмоциональное истощение, соматизация**. Появляется чувство перенапряжения, эмоциональные и физические ресурсы исчерпаны, появляется чувство усталости, не проходящее после ночного сна, выходных и нередко даже после отпуска (слайд №7).

2) Вторым признаком является – **личностная отстранённость**. Человек перестает интересоваться профессиональной деятельностью, у него почти ничего не вызывает эмоционального отклика ни положительные, ни отрицательные.

3) Третьими признаками является ощущение утраты собственно эффективности и **падение самооценки**. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности,

снижается удовлетворения работой. Низкая самооценка, вина, депрессия указывают на низкую эмоциональную грамотность.

5. Практикум «Снятие профессионального выгорания»

Упражнение «Улыбка»

Инструкция: Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом на вашем лице обязательно, но должна быть улыбка.

Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче.

Упражнение «Мышечная энергия»

Релаксация способна улучшить состояние человека. Во время глубокого расслабления в кровь выбрасывается большое количество эндорфинов, которые поднимают человеку настроение, снижают уровень артериального давления. Эти гормоны способны нормализовать работу сердца, нервной системы, ритма мозга. Чтобы релаксационные упражнения, были более эффективными, следует запомнить три правила:

Перед тем, как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.

Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление - быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.

Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление - на выдохе.

Инструкция: Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисти руки? А дальше идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука напрягается. Проверьте.

Постарайтесь убрать лишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец-напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного.... А указательный – напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Упражнение «Маска гнева»

Алгоритм релаксации мышц может быть следующим.

Инструкция: Сидя или стоя. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание не более чем на секунду, с выдохом опустить брови.

Упражнение «Отдых»

Инструкция: Стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширине плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение «Мобилизующие силы»

Инструкция: Стоя или сидя. Выдохнуть из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох- такой же продолжительный как вдох. Затем постепенно увеличиваем фазу вдоха. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, а в скобках заключена пауза (задержка дыхания), затем - фаза выдоха.

Упражнение “Звуковая гимнастика”

Инструкция: Стоя с выпрямленной спиной в спокойном, расслабленном состоянии. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки

Упражнение “Похвалилки”

Инструкция: Глядя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторять: “Меня замечают, любят и высоко ценят”. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: “Все идет хорошо”. Приподнимаясь на носочках, поднимая руки как можно выше, повторять: “В моей жизни случается только хорошее”

Упражнение «Дыхание»

Цель: расслабление организма.

Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре —на задержку дыхания, четыре —на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Скорая помощь».

Участникам предлагаются фруктовые канaпе и информация об их составляющих (бананы – содержат вещества, благодаря которым возникает чувство радости, спокойствия; апельсины – стабилизируют настроение, устраняют депрессии, печаль, тревогу; шоколад – улучшает настроение и успокаивает нервную систему).

«Сердечко радости»

Положите в сумочку зеркальце, в трудные минуты задайте себе вопрос: без кого мир рухнет, откройте заветный кармашек, а там ответ на ваш вопрос.

Упражнение: “Телеграмма”

Инструкция: На своем листочке напишете прилагательные, обозначающие ваши качества личности. Эти слова вставьте в готовый текст телеграммы, в места, где стоят точки, и телеграмму зачитайте вслух

6. Освоение способов саморегуляции.

Мандалотеропия

«Что же такое мандала-терапия?».

Ответов на этот вопрос достаточно много: «Арт-терапевтическая техника», «Диагностический метод», «Метод аналитической психологии Юнга», «Медитативная техника», «Духовная практика», «Метод саморазвития».

Слово "мандала" имеет древнее происхождение, еще с санскрита оно переводится как "священный круг". Где сам круг - это символ, олицетворяющий модель вселенной, от малого до великого, от схематичного изображения клетки человека до "карта космоса". Первооткрывателем мандалотерапии стал Карл Густав Юнг.

Во многих древних культурах особенно на Востоке, в культуре индусов, буддистов, [мандала](#) считается священной, а ее рисование используют для духовного развития и исцеления тела.

Изначально мандалы рисовали цветным песком, что до сих пор практикуют Тибетские Монахи, сегодня же мандалу рисуют, вышивают, выбивают на ткани и коже, изображают на песке, делают из витражей и вообще применяют почти все виды творчества!

В психологии [мандала](#) - это символическое изображение внутреннего мира, наиболее безопасное для нашего восприятия. Круг создает ощущение защищенного пространства, и это ощущение способствует большему раскрытию в момент творчества, позволяя проявиться самому важному и глубинному.

Для чего рисуют Мандалы?

Мандала, созданная руками человека уникальна и неповторима. Она является продуктом творчества, не только наших рук и сознания, а в первую очередь бессознательного, и создается в определенное время и в определенном месте. Именно по этому, мандала словно зеркало нашей души! Проблемы, радости, тревоги, физическое состояние организма, ресурсы и многое другое — все это находит свое отражение в мандале. В процессе рисования мандалы мы можем ее гармонизировать! Ведь то, что окружает нас – всего лишь отражение того, что внутри, а значит, изменив внутреннее состояние, мы автоматически изменяем то, что нас окружает снаружи. А само рисование в круге красиво и настраивает человека на положительные мысли!

Существуют ли противопоказания для мандала-терапии?

НЕТ! Это в первую очередь техника, помогающая найти скрытые в человеке возможности изменить то, что не нравится в жизни или в себе. Она достаточно мягко и аккуратно погружает человека в мир бессознательного, пробуждая в нем ребенка, умение радоваться всему и играть, открывая новые грани творческой стороны человека. Создание персональной мандалы удивительный и захватывающий творческий процесс, этап вспоминания и узнавания себя заново.

Препятствием к этому виду арт-терапии не может быть и отсутствие или наличие художественных навыков. Проверенно на опыте, что большинство людей, несмотря на отсутствие у них опыта предшествующей изобразительной деятельности, достаточно легко создают абстрактные композиции.

Мандалы хороши как для детей, так и для взрослых. Так, в психокоррекционной и развивающей работе с детьми и подростками психологические возможности мандал возможно применять:

- *в целях коррекции эмоционального состояния, нормализации поведения* (раскрашивание готовых мандал-раскрасок)
- *в целях диагностики актуального настроения* (раскрашивание белого круга)
- *в целях изучения групповых взаимоотношений* (создание индивидуальных мандал в группе с последующим созданием коллективной композиции)
- *с целью диагностики и коррекции конкретной проблемы* (раскрасить круг символизирующий школу, семью, образ «Я», дружбу, любовь, гнев и пр.)

Кому полезна мандалотерапия? Как она может помочь детям и взрослым?

Мандалотерапия не имеет ограничений ни в возрасте, ни в состоянии здоровья. Это очень просто – взять в руки мелки или краски и начать рисовать. Поэтому эта техника может быть использована без ограничений детьми и их родителями. Для детей это дополнительный способ выразит свои эмоции. Ведь часто родители не разрешают своим детям свободно выражать эмоции.

Сегодня я представлю вашему вниманию такой прием арт-терапии как насыпная мандала в групповом формате.

Целями такой работы могут быть:

- снижение уровня эмоционального напряжения и тревожности, страхов;
- работа с групповыми процессами;
- развития коммуникации;
- развитие произвольности и концентрация внимания;
- релаксация;
- творческого потенциала;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизации внутренних ресурсов;
- гармонизации внутреннего состояния;

Упражнение “Дельфинотерапия” Презентация2.ppt.

7. Подведение итогов семинара

Подводя итоги, хочу дать вам несколько рекомендаций.

Вот список простых советов которые помогут вам предотвратить появление профессионального выгорания.

Во-первых, нужно **общаться вне работы**; поискать хобби или интересы, которые могут вас объединить с людьми из других профессиональных сфер.

Во-вторых, **заниматься спортом**.

В-третьих, **использовать свой законный отпуск** по назначению.

В-четвертых, планировать время и **не брать работу на дом**.

В-пятых, попробовать относиться к работе не так серьезно, как раньше. Это всего лишь деятельность, которая не должна замещать настоящую жизнь.

Уважаемые коллеги! Старайтесь смотреть на вещи оптимистично. Улыбайтесь! Учителя, которые улыбаются и которым улыбаются, живут на 4 года дольше!

Закончить наш тренинг хотелось бы притчей:

Жил на свете мудрец, который знал ответы на все вопросы. Один из его учеников решил обмануть мудреца. Он поймал бабочку и принес ее мудрецу. «Мудрец ты знаешь ответы на все вопросы, ответь и на мой – жива ли бабочка в моих руках» - спросил он. Задавая вопрос, он решил, что если мудрец ответит, жива, то он сожмет руки и убьет бабочку, а если ответит, мертва, то выпустит бабочку живой. А мудрец ответил просто «Все в твоих руках!»