**Мастер-класс «Позитив-технологии как средство профилактики эмоционального выгорания педагогов»**

Добрый день, уважаемые коллеги. Предлагаю вашему вниманию свой мастер-класс «Позитив-технологии как средство профилактики эмоционального выгорания педагогов».

Тема его неслучайна. В связи с постоянными изменениями и нововведениями в системе образования педагогам требуется психологическая поддержка, поскольку любые инновации для многих учителей могут сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. Это связано с тем, что педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование, в особенности тем, которые имеют достаточно большой стаж работы. Появление новых требований к оформлению документации, введение в базовые классы детей с ОВЗ, внедрение интерактивных методов преподавания, открытые уроки, участие в конкурсах и другие сопутствующие факторы ставят современного педагога в совершенно новые условия, которые усугубляют и без того его напряженную деятельность. Появление новых стрессогенных факторов требует особого внимания к сохранению психического здоровья педагогов. Известно, что эмоционально уравновешенный педагог, справляющийся со всеми задачами, которые ставит перед ним педагогическая деятельность более адекватно и справедливо воспринимает своих учеников, более доброжелателен в общении с ними и их родителями. Спокойный педагог в силах давать не только знания по программе, но и способен сформировать и развивать УУД, организовав педагогическое пространство используя в своей практике методы, техники и приемы индивидуально - личностного подхода в обучении каждого ребенка. Педагогу, который не испытывает эмоциональные трудности работа в удовольствие, такой педагог творчески и с любовью выполняет свои обязанности. Сохранение психического здоровья учащихся не возможно без работы с педагогами в этом направлении.

**С *целью*** профилактики эмоционального выгорания и поддержки психологического здоровья педагогов в своей работе я с применяю позитив- технологии, которые позволяют снять эмоциональное напряжение и сформировать позитивное мышление учителей (самовосприятие и восприятие окружающей действительности).

**1. Упражнение-энергизатор“ Ипподром”**

Участники становятся в круг, ведущий объявляет:

“ Сейчас мы поиграем в ипподром. Подняли правую руку. Это наше правое копыто. Подняли левую руку. Это наше левое копыто. Теперь немного присели и положили свои “копыта” на колени – это наш ипподром.

Вот так мы бежим по песочку (потереть ладони друг о друга).

Вот так мы бежим по камешкам (потереть кулаками друг о друга).

Вот так мы бежим по водичке (слегка бить кулаками по надутым щекам).

У нас есть барьеры (показать руками, как будто прыгаем через барьер).

Есть повороты вправо и влево (“бег“ с наклоном корпуса вправо или влево).

У нас есть зрители слева и справа (хлопки слева или справа).

Игра началась”.

Как изменилось ваше состояние после этого упражнения?

Спасибо, что делитесь и отмечаете изменения.

2. Чтобы научиться саморегуляции, обычно рекомендуют ежедневно две минуты стоять в «позе лидера»: выпрямив спину и подняв руки и голову.

3. Упражнение "Муха" Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи 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.

4. Упражнение "Дождь" Участники делятся на группы по 2 человека (можно друг за другом «паровозиком») Участники группы под музыку лёгкими прикосновениями имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются. Затем участники группы меняются местами.

**Работа в группах. Упражнение «Калоши счастья» (10 минут).**

**Цель:** Развитие позитивного мышления педагогов.

Задачи:

* + Развитие навыков самопознания.
  + Формирование навыков позитивного восприятия мира.
  + Развитие позитивной Я –концепции.
  + Развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

**Материалы и оборудование:** Калоши счастья (игровой элемент, обычные резиновые колоши, желательно большого размера, с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик

**Инструкция:** *«Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Ганса Христиана Андерсена есть сказка с таким названием. Согласно этой сказке камеристке фее счастья подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы они помогли им стать счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю Вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача состоит в том, чтобы надев эти калоши найти в ситуации, предложенной Вам позитивные стороны. Другими словами, посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».*

**Ожидаемый результат:** Участники игры надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

***Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Калоши счастья»:***

**Директор отчитал Вас за плохо выполненную работу.**

* + Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
  + В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

Вам дали классное руководство над слабыми детьми.

* + Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими учениками.
  + Это хорошая возможность освоить новые методы работы с классом.

На работе задержали зарплату.

* + Можно сэкономить на чем-то.
  + Можно теперь сесть на диету.

По дороге на работу Вы сломали каблук.

* + Хороший повод купить новые сапоги.

Большинство Ваших учеников написали контрольную очень слабо.

* + Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

Вы внезапно заболели.

* + Хороший повод отдохнуть.
  + Заняться наконец-то своим здоровьем.

Вас бросил муж.

* + Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, а тратить свое время на себя.
  + Больше времени на хобби.

Вы попали под сокращение.

* + Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
  + Новый коллектив, новые перспективы.

**Директор поставил вас перед выбором : Или ты идёшь на конкурс «Педагог-года» или увольняйся!**

**Вам дали меньший аванс!**

**Вы собрались уже уходить домой, а вам скинули срочный отчёт для ТКДН и ЗП, и завуч сказал, пока не сделаешь не уйдёшь**

**Вас ставят работать в пришкольном лагере на два месяца**

***Вопросы рефлексии (рефлексивный кубик):***

* + - **Трудно ли Вам было отвечать?**
    - **Было ли для Вас что- то новое?**
    - **Считаете ли Вы полезным упражнение?**
    - **Открыли ли Вы что - то новое для себя?**
    - **Как Вы себя сейчас чувствуете?**
    - **Какие у Вас сейчас ощущения?**

Вопросы наклеиваются на грани кубика. Участники выбирают один вопрос путем перекидывания кубика друг другу и отвечают на него.

В своей практике я считаю позитив-технологии эффективным, доступным, лёгким методом профилактики эмоционального выгорания. Благодаря этим занятиям и упражнениям педагоги снимают нервное напряжение, выговариваются, опираются на свои сильные стороны и ресурсы, происходит сплочение коллектива.

В конце занятия я, как правило, использую позитивные видеоролики