**Мастер-класс**

**«Развитие эмоционального интеллекта педагогов**

**как способ профилактики синдрома эмоционального выгорания»**

**Цели:**

1. Развитие эмоционального интеллекта, активизация процесса самопознания и взаимопознания педагогов.
2. Создание условий для групповой сплоченности.
3. Формирование адекватной самооценки профессиональных качеств.
4. Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения.

**Задачи занятия:**

1. Развивать способность педагогов понимать и управлять своими эмоциями.
2. Побуждать педагогов к анализу своей личной и профессиональной деятельности.
3. Формировать умения объективного оценивания реальных и желаемых взаимоотношений в семье и на работе.
4. Рассмотреть и апробировать варианты снятия эмоционального напряжения.
5. Создание благоприятного эмоционального настроения, способствующего сплочению педагогического коллектива.

**Мини-презентация «Профессиональ­ное выгорание педагога»**

Представители различных профес­сий, чья деятельность связана с ин­тенсивным общением, рано или позд­но начинают ощущать следующие сим­птомы:

* повышенная усталость,
* снижение самооценки,
* учащение жалоб на здо­ровье,
* ухудшение чувства юмора,
* упадок сил.

Это не что иное, как призна­ки профессионального выгорания. Так ваша личность защищает себя от психотравмирующих воздействий.

Профессиональное выгорание — это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, вклю­чающая психофизиологические и по­веденческие компоненты.

Почему же это происходит?

Профессия педагога и психолога от­носится к профессиям, требующим по­стоянного контроля над своими словами, эмоциями и поведенческими реакциями. Эта рабо­та невозможна без определенных уси­лий, и, как следствие, возникает эмо­циональное перенапряжение. В процес­се своей трудовой деятельности педагог вынужден общаться с детьми, родите­лями, коллегами:

* внимательно выслуши­вать
* сопереживать
* быстро принимать решение
* сдерживать свои чувства
* под­бирать слова
* нести ответственность за жизнь и здоровье воспитанников

Причем иногда это общение происходит одномоментно, и даже если все прошло хорошо, чаша эмоций оказывается переполненной, и любое человеческое общение может ка­заться нежелательным и обременитель­ным. Добавьте к этому многочисленные проверки, увеличение количества особо «трудных» детей и «трудных» родителей, нежелательные личностные качества (повышенный уро­вень тревожности, чувствительности или же эмоциональная сдержанность), не­высокий заработок и, как следствие, дополнительная работа по репетитор­ству и пр. Все это приводит к истощению эмоциональных ресурсов педагога.

Вполне естественно встает вопрос: что делать? Одним из способов компенсации и профилактики эмоционального выгорания является развитие эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект - способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни:

* понимать эмоции и эмоциональную подоплеку отношений
* использовать свои эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией

В рамках модели способностей выделяются следующие иерархически организованные способности:

* восприятие и выражение эмоций
* повышение эффективности мышления с помощью эмоций
* понимание своих и чужих эмоций
* управление эмоциями

Высокому уровню эмоционального интеллекта соответствует «знание о том, как изменить свое негативное состояние на позитивное».

Более того, человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта берет на себя ответственность за собственное эмоциональное состояние.

Высокий уровень развития эмоционального интеллекта не только является профилактикой эмоционального выгорания и деформации личности педагога, но и способствуют эффективности педагогической деятельности и одновременно повышает удовлетворенность ею.

Педагоги с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта обладают выраженными способностями к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, к управлению эмоциональной сферой, что обуславливает высокую эффективность в профессиональной деятельности.

**Упражнение №1 «Зеркало»**

*Цель: разминка; развитие умения распознавать эмоции выраженные пантомимикой.*

Участники группы разбиваются на пары.

Инструкция: «Один из участников пары будет человеком, смотрящимся в зеркало, а второй – отражением. Человек, оказавшись перед «зеркалом», ведет себя достаточно свободно: его мимика, пантомимика, жестикуляция очень разнообразны и выражают какую-либо эмоцию. «Отражение» повторяет как можно точнее все движения, выражения лица человека».

Через три - четыре минуты тренер предлагает партнерам поменяться ролями.

*После завершения упражнения можно задать группе такие вопросы: «Насколько точно вам удавалось распознавать чувства и эмоции вашего партнера и воспроизводить их?», «Какие трудности у вас возникали в процессе выполнения упражнения?». «Кем было легче?». Подводится итог об индивидуальных особенностях восприятия, понимания и выражении чужих эмоций.*

*Вывод: человек должен уметь выражать свои эмоции и понимать чужие эмоции – это и есть проявление развитого эмоционального интеллекта.*

**Упражнение 2. «Мне обидно, когда...».**

Очень часто бывает так, что многое в нашей жизни нас обижает, и эта обида следует за нами по жизни, не давая дышать полной грудью. Поэтому сегодня мы немного поработаем с нашими обидами.

*Цель: управление своими эмоциями, освобождение от негативных эмоций.*

*Материалы: листы А4, мусорный пакет.*

Участники пишут на листочках одну фразу, начинающуюся словами: «мне обидно, когда...» и заканчивают предложение, обозначая свою обиду. Затем каждый участник, по кругу, проговаривает свою обиду. Далее участникам предлагается изобразить обиду. Каждый участник по кругу говорит «моя обида похожа на...». Следующий продолжает, говоря «обида (имя предыдущего участника) похожа на..., а моя обида похожа на...» и тоже изображает. Далее по принципу снежного кома.

Предлагается скомкать листочки с предложениями «мне обидно, когда..», и выбросить в мусорное ведро со словами «**Эта обида мне больше не нужна!** Эта темнейшая мысль мне больше не нужна».

*Вопросы для обсуждения: Какие эмоции возникли у вас при выполнении этого задания? Как они менялись в течение выполнения упражнения. Удалось ли вам освободиться от своих негативных эмоций?*

*Вывод о применении метода освобождения эмоций, как мощной техники высвобождения заряда подавленной энергии.*

**Упражнение 3. «Комплимент»**

*Цель: развитие навыка управления своими и чужими эмоциями, позитивная обратная связь.*

*Участники садятся в круг.*

Инструкция: «Нам всем иногда нужна похвала, приятно получать комплименты. На листе бумаги напишите свое имя и то, за что вы можете гордиться собой, начиная фразу: «Я – Галина я молодец, потому что я …, я горжусь собой, потому что я…. и передайте соседу по команде. А сосед, получив листок, пишет что-либо приятное (в течение полминуты), начиная фразу, например «Мне нравиться в тебе…, я учусь у тебя…» И так листок пройдет по кругу и все участники напишут каждому свое послание».

*Вопросы для обсуждения: Получили свои листы? Какие чувства вы испытываете? ваши ощущения?*

*Вывод о необходимости управления эмоциями: создание позитивного настроя.*

«Сохраните эти листы в копилке своего опыта, думаю, бывает очень приятно и полезно для поднятия самооценки и настроения перечитать такое послание, даже через несколько лет».

**Упражнение 4. «Моечная машина»**

*Цель: снятие излишнего эмоционального напряжения.*

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый че­ловек - «машина», последний - «сушилка». Машина проходит между шеренга­ми, все ее моют, поглаживают, потираю бережно и аккуратно. Сушилка долж­на его «высушить» - обнять. Прошедший «мойку» становится сушилкой, с на­чала шеренги идет следующая машина.

*Вопросы для обсуждения:*

*•  Что вы чувствовали, когда проходили через «мойку»?*

*•  Чьи прикосновения вам были более приятны?*

**Упражнение 5. «Главное – второстепенное»**

*Цель: выделение мотивов в зависимости от эмоциональной значимости целей.*

Инструкция: «Напишите по порядку на листе бумаги 5 – 8 дел, которые для вас в настоящее время наиболее важны.

А сейчас закройте глаза и постарайтесь представить себя в конце жизни, как будто вам уже 90 – 100 лет. Вы не работаете, занимаетесь своими делами, домашним хозяйством, часто думаете о своей жизни, вспоминая самые грустные или радостные события. Вообразите, что из того времени вы смотрите в настоящее и оцениваете главное и второстепенное. Может быть, вы заметите, как много времени и сил отдавали какому-то занятию, которое не имело для вашей жизни большого значения и только казалось очень важным.

А теперь откройте глаза, возьмите новый лист бумаги и составьте список своих занятий по степени значимости их для вашей жизни, как бы от лица вас 90-летних.

Сравните два полученных списка. Изменились ли они, и если изменились, то как? Кто хочет высказаться?»

*Вывод: очень много эмоций мы тратим на пустяковые и не важные дела и цели, таким образом растрачивая себя. Данное упражнение помогло нам понять, что для каждого является действительно важным и реально достижимым. Речь идет о процессе внутреннего регулирования эмоций за счет определения более значимых воздействий и их источников. Эмоция является****реакцией****системы на свою оценку важности воздействия для самореализации. Если воздействие вредно и препятствует достижению цели, то возникают отрицательные эмоции. А если полезно и позволяет или помогает достичь цели – то появляются положительные эмоции.*

**Упражнение 6. «Золотистый поток» *(***выполняется под спокойную приятную музыку)

*Цель: релаксация.*

«Сядьте удобно, закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох.

Теперь представьте, что над вашей головой нежно-голубое чистое небо. И вот вы видите, что оттуда плавно спускается золотистый, искрящийся поток света. Он как будто медленно льется…

Золотистый поток направляется к вам, очень-очень мягко, бережно он касается вашей головы, он обволакивает ее и проникает внутрь… Этот золотистый поток словно волшебный бальзам. Он проникает в каждую клеточку вашего мозга и очищает ее… Он лечит там, где болит, и вымывает все лишнее, что там накопилось…

Теперь золотистый поток спускается по лицу и затылку…

Вот он переместился к шее и по ней медленно стекает к плечам, оставляя после себя чистоту…

Вы чувствуете, как ваши плечи расслабляются, тяжелеют… Вот золотистый поток спускается по вашим рукам… Они тяжелые… И вы видите, как из кончиков пальцев стекает что-то мутное…Это то лишнее, что накопилось в вас…Смотрите, как золотистый сверкающий поток выталкивает это… И вот, наконец, поток с кончиков ваших пальцев сливается такой же чистый, золотистый…

Вы снова возвращаетесь к плечам и наблюдаете, как светящийся поток стекает по вашей груди, по вашим легким… И вы чувствуете, как расправляется ваша грудная клетка, разворачиваются и распрямляются плечи…

Золотистый поток льется по позвоночнику, и он будто освобождается от чего-то… Распрямляется… Затем поток устремляется вниз… Теперь он стекает по ногам… Очень медленно он продвигается от бедер к коленям… Вы чувствуете, как тяжелеют ваши ноги…

От коленей – к стопам… По стопам он вытекает наружу… Вы видите вытекающий мутный поток… А золотистый поток продолжает вымывать все лишнее… До тех пор пока наружу не начнет вытекать такой же золотистый, искрящийся поток света…

Медленно откройте глаза… Здравствуйте, очень чистые, золотисто светящиеся люди!»

*Обсуждение. «Поделитесь впечатлениями»*

«Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены, или обижены, или вы напряжены от гнева, от тревоги, вы сможете использовать это упражнение. Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока не снимите излишнее напряжение и не успокоитесь. Если немного потренироваться, вы сможете проделывать это упражнение с каждым разом все с большими приятными ощущениями».

**ПРИТЧА КАМИН**

Жил-был на свете Камин. Надежный, ладный, ответствен­ный, а еще очень щедрый. Огромная потребность отдавать была у этого Камина. Про такого, как он, говорят: «Последнюю руба­ху, не задумываясь, отдаст». Здорово, что потребность Камина совпадала с его предназначением отдавать свое тепло, согревать других. Люди в суровую морозную зиму или сырую, слякотную осень были очень рады погреться у Камина. Они были очень ему благодарны и на все лады расхваливали его.

Ах, какой хороший, какой замечательный наш Камин!

Какой он щедрый! Какой бескорыстный! Все отдает и ни­когда ничего не просит.

Что бы мы без него делали!

Очень такие речи Камину нравились, приятно было, когда хвалят, он даже глаза закрывал от удовольствия. И возомнил наш Камин о себе, что он такой важный, такой нужный, ну просто незаменимый. И решил он не ходить в этом году в отпуск, не отдыхать. Решил: буду топиться и день и ночь. Пусть меня еще больше хвалят. И вот пыхтит наш Камин круглосуточно, стара­ется, себя не щадит, все греет и греет, даже не заметил, что на дворе уже лето. Жаркое лето, знойное, за окном больше тридца­ти градусов. А Камин все трудится, все греет. Люди взмолились:

- Уймись, отдохни, — просили по-хорошему. Но Камин не унимался. И люди стали ругать его.

- Ну что за глупый! Слов не понимает. Никого не слушает. У нас уже мозги от жары плавятся, а он все не уй­мется.

Обиделся Камин и в отпуск ушел.

- Странные существа эти люди, то хвалят, души не чают, то ненавидят - и в сущности, за одно и то же дело, - думал он.

Ах, Камин, Камин... Как втолковать ему, что мало иметь желание кого-то одаривать, надо, чтобы этот кто-то имел ответ­ное желание дары принимать.

А теперь, на память о нашей сегодняшней встрече мы хотим подарить вам эти маленькие угольки, как символ неугасимой нашей души, тепла и света, который мы хотим донести до окружающих нас людей. Но чтобы уголек светил и грел долго, о нем необходимо заботится, подпитывать его, иначе он превратится в пепел. Так и нашей душе необходима целительная забота и духовное насыщение.

Участникам раздаются в качестве угольков красные декоративные кристаллы.

Всем участникам большое спасибо за активность, высоких достижений, духовного и физического здоровья и эмоциональной устойчивости!

Спасибо за внимание!