**«Психологическое благополучие педагога»**

**Педагог-психолог Сычева А.Н.**

Педагог- ключевая фигура в образовательной среде, создающая психологически безопасные взаимоотношения со всеми субъектами образовательного пространства. Психологическое благополучие личности педагога во многом определяет психологическую атмосферу образовательного процесса. Развивающую, творческую, психологически безопасную образовательную среду способна создать личность, имеющая позитивный опыт преобразования себя и собственной жизни. Сама по себе профессия педагога связана с интенсивностью межличностных коммуникаций и высокой вовлеченностью в них. Растут требования к личности педагога, увеличивается нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление, что в свою очередь увеличивает вероятность эмоционального выгорания, что препятствует психологическому благополучию.

В процессе любой профессиональной деятельности человек сталкивается с множеством проблем, трудностей и волнений. А педагогическая деятельность, как никакая другая, связана с множеством стрессов и переживаний. С чем вы как педагоги ежедневно имеете дело: не всегда культурные и образованные родители; разные дети, среди которых дети с проблемами в поведении, эмоциональной сфере; публичные выступления (открытые моменты, аттестация, ответственность, необходимость являться объектом наблюдения и оценивания других людей, постоянно подтверждать свою педагогическую компетентность) и множество других моментов, являющихся стрессовыми факторами. Эти и многие другие факторы оказывают негативное влияние на ваше психологическое благополучие.

Опишите психологически благополучного человека. Какой он? По каким критериям можно определить «психологическое благополучие? (ответы педагогов)

**Основные критерии психологического благополучия:**

* уверенность в себе;
* получение удовольствия от жизни;
* удовлетворенность жизнью и работой;
* хорошее настроение;
* здоровье;
* работоспособность.

Существует множество способов сохранения психологического благополучия. Я хочу рассказать о некоторых из них.

**Управление чувствами и эмоциями**

Понятие «психологическое благополучие» характеризует, прежде всего, сферу наших чувств и эмоций. Эмоциональный педагог - эффективный педагог - это, прежде всего, человек, который:

* умеет выражать свои чувства,
* обладает навыками саморегуляция,
* понимает себя и свое эмоциональное состояние,
* понимает чувства и эмоции детей.

Если говорить об эмоциях и чувствах, то мне хотелось бы спросить вас, какие эмоции вы знаете? (педагоги высказываются).

***Существует 6 основных, базовых эмоций:*** радость, грусть, злость, страх, обида, удивление.

На занятиях с детьми мы играем в игру «Карусель эмоций». Целью данной игры является развитие умения понимать эмоции других людей и выражать собственные эмоции. Предлагаю и Вам, уважаемые коллеги поиграть и повеселиться.

 **Игра «Карусель эмоций».**

Педагоги берут в руки «Карусель эмоций» двигаются по кругу под музыку, психолог в центр «карусели» бросает кубик с эмоциями. Когда музыка останавливается, тот участник, к которому попал кубик, озвучивает эмоцию, изображенную на кубике, остальные участники изображают мимикой данную эмоцию.

Хотелось бы отметить, что нельзя подавлять свои чувства, это чревато тяжелыми последствиями в том числе, для физического состояния. Сокрытие в себе чувств, влияет на взаимоотношение с окружающими, близкими.

Не нужно избегать отрицательных эмоций, они должны быть в нашей жизни. Если никак не получается показать свое эмоциональное состояние, то лучше тогда поступайте так: сходите на прогулку, поиграйте с детьми, займитесь спортом. Способов много.

**Двигательная активность**

Спорт и движение не только упорядочивают мышечную массу. Такое движение помогает вырабатывать определенные вещества – эндорфины, которые отвечают за наше хорошее настроение. А лучшим сочетанием считаю баланс сна и активности. Полноценные прогулки также никто не отменял. Поэтому при соблюдении такого равновесия и физическое здоровье будет на уровне.

**Саморегуляция, снятие мышечного напряжения, расслабление**

Природа одарила человека способностью к саморегулированию, то есть никто иной, а только Вы сами можете управлять своим психологическим состоянием. Давайте посмотрим, какое настроение, и самочувствие у Вас преобладает.

**Упражнение «Дерево».**

Обратите внимание на наше одинокое дерево. У каждого из вас есть листочки разного цвета. Я прошу вас взять один из них (любого цвета) и помочь нашему дереву покрыться разноцветной листвой. Первым может начать любой желающий. (После того как все участники приклеят листочки к дереву психолог комментирует значение выбранного цвета).

Теперь, когда все участники приклеили листочки, я вам прокомментирую значение цвета, который каждый из Вас выбрал.

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

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

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

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

Но главное помните, что красота дерева зависит от вас, от ваших стремлений и ожиданий. Все в ваших руках!

**Учимся жить на позитиве**

Скажу вам по секрету, испытала на себе: не кормите себя ежедневным негативом. Это проявляется в следующем: информация по телевизору, радио, мобильной связи. По максимуму дистанцируйтесь от тех людей, которые все время недовольны жизнью, ситуацией. Если это понять, принять – будет намного легче. В каждой ситуации необходимо искать позитив, положительную грань. ***Предлагаю вам послушать такую историю:***

Приходит как-то Лиса к Зайцу и просит написать характеристику на Осла.

Тот, недолго думая, пишет: «Туп и упрям».

– Но это же характеристика на повышение, – возмущается Лиса.

– А, ну тогда: «Устойчив в своих убеждениях и упорен в достижении целей».

***История является примером психологического приема*** – ***рефрейминга,*** который помогает по-новому посмотреть на ситуацию и изменить отношение к ней.

Технология рефрейминга была разработана Р. Бендлером и Дж. Гриндером в 80-х гг. Сторонники НЛП описывают рефрейминг как принцип, что «в любой ситуации есть позитивный ресурс».

1. Во-первых, вы всегда можете переоценить собственные поступки.
2. Во-вторых, вы можете задавать ту оценку событий, которая вам кажется полезной и правильной.

Предлагаю попробовать, как работает прием рефрейминг.

**Упражнение «Пары слов»**

Ваша задача – придумать как можно больше пар слов или фраз, означающих одно и то же действие или качество, но с разной оценкой.

Например, лень – экономия энергии; жадность – бережливость; занудство – настойчивость; доносчик – социально активный; карьерист – человек, который стремиться достигнуть успеха в жизни; безвкусный – оригинальный.

Рефрейминг помогает преобразовывать не только чужие проблемы, но и отвечать на отрицательные высказывания в ваш адрес. На любое отрицательное замечание всегда можно ответить фразой, начинающейся с «зато …». Например: «Ты болтливая. – Зато со мной не скучно».

**Саморазвитие**

Состояние внутреннего психологического баланса во многом зависит от того, насколько мы готовы работать над собой. Саморазвитие – это один из способов поддержания и сохранения психологического благополучия. Для профессионального роста и саморазвития мы должны подводить итоги и анализировать проделанную работу. Предлагаю в конце рабочего дня использовать «Метод 5-ти пальцев». На листке бумаги очертите ладонь левой руки. По первым буквам названия пальцев вспоминаем параметры, на основании которых осуществляется контроль.

      ***«М» (мизинец) – мысли, знания, информация.***

- Что нового я сегодня узнал?

- Какие знания приобрёл?

       ***«Б» (безымянный) – близость к цели.***

- Что я сегодня сделал и чего достиг?

       ***«С» (средний) – состояние духа.***

- Каким было моё настроение, расположение духа?

- Что было связано с положительными эмоциями?

       ***«У» (указательный) –услуга, помощь, сотрудничество.***

- Чем я сегодня помог другим?

- Улучшились ли мои взаимоотношения с окружающими?

       ***«Б» (большой палец) – бодрость, физическое состояние.***

- Что я сегодня сделал для моего здоровья?

Все эти способы помогут вам сохранить ваше психологическое благополучие.

**Подведение итогов**

Наш тренинг подходит к концу, за который мы с вами обрели огромный багаж знаний и опыта, который пригодится нам в будущем и впереди у каждого из нас долгий и интересный путь.

Наша жизнь состоит не только из запланированных, но и спонтанных моментов. Таким моментом будет пожелание-предсказание, которое вам достанется в случайном выборе. (Педагоги выбирают смайлик с пожеланием)