*Приложение*

**Занятие № 3 из цикла «Чтобы не «сгореть» на работе…»**

**«Кто угнал самолёт?»**

**Цель** – профилактика эмоционального выгорания педагогов.

**Задачи:**

- актуализировать знания педагогов о синдроме эмоционального выгорания (СЭВ) и его профилактике;

- познакомить педагогов с ролью психологической игры в профилактике эмоционального выгорания;

- создать условия для осознания эффективных моделей принятия группового решения;

- способствовать развитию коммуникативных навыков участников.

**Необходимые материалы и оборудование:** 24 карточки с информацией, лист формата А1 (для сбора общей информации) и маркеры (или доска и мел).

**Ход занятия:**

**1. Приветствие, актуализация темы.**

«Сегодня мы продолжаем говорить о синдроме эмоционального выгорания педагогов и его профилактике.

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

Специалисты выделяют несколько типов людей, особенно подверженных СЭВ:

* "педантичный" тип, характеризующийся добросовестностью, возведенной в абсолют, чрезмерной, болезненной аккуратностью, стремлением в любом деле добиться образцового порядка (даже в ущерб себе);
* "демонстративный" тип, стремящийся первенствовать во всем, всегда быть на виду. Этому типу свойственна высокая степень истощаемости при выполнении даже незаметной рутинной работы;
* "эмотивный" тип – впечатлительные и чувствительные люди. Их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением.

В целях направленной профилактики СЭВ необходимо:

- научиться снимать рабочее напряжение,

- повышать профессиональную мотивацию («Ради чего я работаю?»),

- выравнивать баланс между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением,

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки,

- учиться переключаться с одного вида деятельности на другой,

- проще относиться к конфликтам на работе,

- не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

Одним из способов профилактики «эмоционального выгорания» является переключение с одного вида деятельности на другой. Решению этой задачи может способствовать такая форма деятельности, как психологическая игра. Психологические игры позволяют отреагировать эмоции, снять напряжение, отвлечься от рутинной деятельности, получить новый опыт».

**2. Психологическая игра «Угон самолета»**

Количество участников – до 24 человек.

Игра заканчивается, когда группа дает аргументированный ответ (называет имя угонщика). Чаще всего игра длится около 45 мин.

Участникам игры раздается 24 карточки, каждая из которых содержит определенную информацию. Если участников игры меньше, то некоторым могут быть даны две карточки.

Далее ведущий зачитывает группе следующую информацию: «Где-то когда-то кем-то совершено какое-то преступление. У вас на руках имеется информация о нем, которой располагает полиция. Ваша задача найти преступника по этой информации»

Во время игры участникам не разрешается обмениваться карточками или складывать их в одном месте. Карточка должна постоянно находиться в руках того, кто ее получил.

***Надписи на карточках:***

1. Через два дня после угона самолета полицейские Фани обнаружили пять американок, которые были несколько похожи на описание угонщиц.

2. Самолет угнан 14 августа вечером.

3. Беттина Бенг разыскивается в США, потому что она продала 50 граммов марихуаны.

4. Девушка, которая влюбилась в жителя острова Фани, имеет собаку, похожую на смесь овчарки и колли, по имени Роберт.

5. Анна Диркс рассталась с женихом прямо накануне свадьбы.

6. Анна Диркс влюбилась в жителя острова Фани.

7. Анни Меркуль очень интересуется религиозными праздниками острова Фани.

8. Полиция сообщает, что месяц назад молодая женщина приплыла на парусной лодке на остров и привезла большую, странно выглядящую собаку.

9. У угонщицы волосы светло-русые волосы и голубые глаза.

10. Сестра девушки, которая работает в Службе помощи развивающимся странам Министерства иностранных дел, и ее секретарша приплыли в лодке на остров с Филиппин.

11. Лиза Ланге, археолог, убеждена, что человеческая жизнь впервые возникла на острове Фани, и она хочет найти доказательства этому.

12. Метхильд Малер — секретарша Беттины Бенг.

13. Пилоту приказали лететь через остров Фани, где угонщица в середине ночи спрыгнула с парашютом из самолета.

14. У археолога черные волосы и карие глаза.

15. Министерство иностранных дел послало сестру Беттины Бенг на Фани, и она там живет уже год.

16. Метхильд Малер приехала первый раз на остров 16 августа.

17. Когда полиция нашла Лизу Ланге, она отцепляла парашют от дерева.

18. Угонщица сбежала из психиатрической больницы США.

19. У Лизы Ланге плохое зрение.

20. Метхильд Малер увлекается разведением тропических рыб.

21. Сестра Беттины Бенг увлекается прыжками с парашютом.

22. Брат девушки, интересующейся религией острова Фани, работает полицейским в Сан-Франциско.

23. Самолет вылетел по маршруту Гаваи-Сингапур и был захвачен угонщиком.

24. Лодка, в которой были женщина и собака, приплыла на остров из Сан-Франциско.

***Ответ:***

угонщица самолета — Анни Меркуль,

аргумент — отсутствие алиби,

стратегия – метод исключения.

Обсуждение:

- Какая стратегия была выбрана участниками для решения задачи?

- Кто был лидером в группе?

- Что было наиболее сложным?

**3. Рефлексия, получение обратной связи.**

**Занятие № 4 из цикла «Чтобы не «сгореть» на работе…»**

**«Я рисую радость»**

**Цель** – профилактика эмоционального выгорания педагогов.

**Задачи:**

- актуализировать знания педагогов об использовании техник арт-терапии в профилактике эмоционального выгорания;

- познакомить педагогов с техникой арт-терапии «Картина радости» как средством снятия психоэмоционального напряжения и гармонизации эмоционального состояния, отработать навык применения с помощью упражнения;

- повысить стрессоустойчивость участников занятия.

**Необходимые материалы:** листы белой бумаги, цветные карандаши, восковые мелки, фломастеры, акварельные краски, гуашь.

**Ход занятия:**

**1. Приветствие, актуализация темы.**

«Сегодня мы продолжаем наш разговор о синдроме эмоционального выгорания педагогов и способах профилактики его возникновения. Умение снимать, «сбрасывать» свое психоэмоциональное напряжение является очень полезным для профилактики эмоционального выгорания. Как одно из средств снятия напряжения можно использовать техники арт-терапии. Арт-терапия давно уже перешагнула за границы кабинетов врачей и психологов и вышла в самые широкие народные массы. Она является наиболее давней и естественной формой коррекции эмоционального состояния, к этому методу прибегают как в состоянии сильного стресса, так и в качестве «профилактики» плохого настроения.

**2. Арт-терапевтическая техника «Картина радости».**

«Я хочу вам предложить технику арт-терапии «Картина радости». Когда ее можно применять? Если вам грустно, скучно, нет цели в жизни или вы пребываете в «подвешенном» состоянии. А может быть, просто накопилась моральная и физическая усталость? Тогда нужно взять краски или цветные карандаши (маркеры тоже сгодятся) и... нарисовать свою радость.

Когда будете водить кисточкой или карандашом по бумаге, обязательно прислушайтесь к своим ощущениям и внутреннему голосу. Погрузитесь в рисование, как будто вы знаменитый художник - Тициан или Ван Гог. Но все время помните, что вы рисуете свою РАДОСТЬ. Это может быть что-то конкретное или просто абстрактная «мазня», круги и всякие завихрения. Не ограничивайте свою фантазию!

Закончив, отложите работу на 10 - 15 минут. Если потом при взгляде на нее вы будете чувствовать тепло, значит, вы отдались своей картине полностью. И она на долгие годы станет вашим талисманом в рамке».

**3. Рефлексия, получение обратной связи.**