**Профилактика профессионального выгорания**

**«Дерево профессиональной жизни»**

**Цель:** актуализировать личностный потенциал педагога

**Задачи:**

1. Формировать у педагогов позитивный образ «Я»;

2. Выстроить историю об особых умениях и способностях педагога;

3. Выявить ресурсы для самопомощи в ситуациях профессионального стресса

**Материалы для занятия**: чистые листы А4, фломастеры, карандаши и ручки разных цветов, атрибуты для упражнения «Подарок», муз.сопровождение.

**Время проведения:** 60 минут.

**Наполняемость группы:** до 10 человек.

**Ход занятия.**

**Настрой.**

Предлагаю. Участникам оценить свое самочувствие до занятия по шкале.

***Шкала самочувствия до и после***

**Отлично хорошо не так хорошо, как бы хотелось Чувствую себя подавленным**

**крайне расстроен**

Участники получают вырезанные из бумаги листочки различных деревьев. Прошу участников написать на своем листочке, какой нематериальный подарок они хотели бы получить. После этого все листочки складываются в шкатулку .

**Актуализация**

Что такое быть в ресурсе?

Ресурсное состояние – это наличие физических, душевных и духовных сил для решения каких-либо задач.

Основные виды ресурса: физический, психологический, личностный и духовный.

Физический – бодрый, отдохнувший человек.

Психологический – уверенность и хорошее настроение

Личностный наличие сил и готовность к решению поставленных задач

Духовный – умиротворение.

Предлагаю нарисовать «Свое ресурсное состояние», используя технику «Колесо баланса».

Обсуждение. То, что получилось внутри колеса, похоже на круг?

Можно ли на нем двигаться?

(ответы, обсуждение)

А как вы восстанавливаете свои ресурсы?

**Основная часть.**

Профессиональная деятельность в сфере образования отличается эмоциональной загруженностью, высокой бурностью общения, что довольно часто приводит к психоэмоциональной усталости, потере интереса к работе, опустошенности.

Перед педагогами все время ставятся новые задачи, им постоянно приходится самосовершенствоваться, дополнительная нагрузка. При всем этом им не хватает полезных способов восстановления личностного и профессионального ресурса.

Сегодня я хочу познакомить вас Методикой «Дерево Жизни» была разработана **Нказело Нкубе и Дэвидом Денборо**для работы с детьми, осиротевшими в результате эпидемии СПИДа в Зимбабве и Южной Африке, и применяется в сообществах, переживших стихийные бедствия и вооруженные конфликты во многих странах мира.

При изучении данной методики я поняла, что для учителей, которым по роду деятельности приходится находиться в постоянном стрессе это будет на пользу. Итак, переходим в практической части.

**Практическая часть**

Звучит музыка.

Обращаю внимание на цитату:

Однажды по прихоти случая дерево выросло в заброшенной лачуге без окон и отправилось на поиски света. Человеку нужен воздух, рыбе — вода, а дереву — свет. Корнями оно уходит в землю, а ветвями к звездам, оно — путь, соединяющий нас с небом.

Антуан де Сент-Экзюпери. Цитадель

Символ дерева часто используется в мифологии. В древности люди верили, что дерево обладает душой, мудростью и некой мистической силой, а человек, тонко чувствующий природу дерева, может многому у него научиться. Дерево также может ассоциироваться с саморазвитием и личностным ростом. Среди достаточно большого количества проективных методик немало тех, где главным фигурантом является дерево: «Тест дерева», «Дерево», «Дом-дерево-человек», «Рисунок дерева», «Три дерева».

Возьмите лист бумаги . Нарисуйте дерево размером с весь лист: с корнями, стволом, ветками, листьями и плодами. Каждый элемент дерева (корни, ствол, ветви, листья и плоды), а также поверхность почвы является «опорной точкой» для рассказа о важных аспектах того, кем я являюсь.

***Корни***:  
Это опорная точка для того, чтобы мы вспомнили и написали, откуда мы (из какой деревни или города); об истории своей семьи (что значит фамилия, кто кому родня и т.п.); о том, кто в жизни нас больше всего чему-то научил; о любимом занятии, любимой книге, песне или сказке. (*дети, брат, бабушка, дом, семья, котёнок…)*

***Поверхность земли***:  
Как обычно проходит день, что мы делаем в течение дня. (работа, *поездки, уроки, гот.еду, приём гостей, прогулка, разг.по телефону, поход в магазин, провожать мужа на работу, собирать детей в школу…)*

***Ствол***:  
Он держит дерево. Какие умения , способности, качества помогают нам заботиться о других, в школе и дома, быть хорошим другом, дочерью, женой и мамой, держаться в жизни. Это могут быть таланты и умения, связанные с профессиональной деятельностью, способностью общения с окружающими людьми, с физической ловкостью, умения заботы, доброты и пр. Это то, что приносит мне удовлетворение в процессе деятельности. (*доброта, честность, умение быстро реагировать, тудолюбие, опыт, жизнелюбие, фантазия)*

***Ветви***:  
Это мечты, надежды и желания. Напишите на ветках, чего вам хочется ( *поменять квартиру, посмотреть фильм, переклеить обои, похудеть, сходить к Каме с детьми).*

***Листья***:  
(дерево вечнозеленое, листья с него не отваливаются!)  
Листья – это значимые для нас люди, как живые, так и те, кто уже не живет. Из-за того, что человек умер, он не перестает быть важным для нас. Со смертью отношения не заканчиваются. Впишите каждого из значимых для вас людей. Необязательно писать имена и фамилии, напишите так, как вы их называли или называете. *(Если человек, вспоминая об умершем, расстраивается, ведущий может задать ему следующие вопросы:  
— Были ли моменты, когда вы с этим человеком были счастливы вместе?  
— Чем этот человек замечателен?  
— Был бы этот человек рад, если бы знал, что ты помнишь его именно таким?*

*Эти вопросы побуждают участника рассказать о том, что для него важно в отношениях с умершим близким человеком. Это способ признать и почтить эти отношения. Тут он может рассказать и о том, какие способы у него есть поддерживать значимость этих отношений, несмотря ни на что).*

***Плоды***:  
Это результаты, самые важные для нас. Это дары, которые я получил, это награды и достижения, а также то, что я дарю или даю другим, (близким людям, нуждающимся, просящим). В первую очередь – нематериальные: дары заботы, доброты, любви. Когда записываете, вспомните, почему этот человек одарил вас этим? А что вы внесли в жизнь этого человека? *(няня, подвозить на машине, научить кого-то ездить на велосипеде, муж сводил в кино)*

**Рефлексия, подведение итогов.**

-Вот и получилось у каждого из нас своё эксклюзивное дерево, точно такого не встретить ни у кого на земле. На каждой части рисунка написаны нашей рукой очень важные, значимые слова.

Своё дерево каждый унесёт с собой, чтобы оформить в рамку и повесить на стене в рабочем уголке. Когда вам станет грустно или тяжело, включите негромкую музыку и почитайте все записи на этом дереве. Здесь есть доказательство того, что вы не одни на свете, что вы много чего умеете, что вы небезразличны окружающим…

Помните: у каждого из нас есть очень серьёзные ресурсы для самопомощи в стрессовых ситуациях!

По завершении работы проводится, получение обратной связи от участников упражнения.

**Упражнение «Подарок»** каждый участник достает из коробки один из листочков, на которых в начале занятия писали, какой подарок хотели бы получить. Читают, какой «подарок» они получили, делится своими эмоциями.

А теперь прошу вернуть к шкале самочувствия. И отметить свое самочувствие сейчас.

  

Участники в свободной форме высказывают свои впечатления от тренинга. Подводится итоги, обобщая идеи, высказанные участниками.