**Работа педагога-психолога и социального педагога**

**в целях профилактики эмоционального выгорания с учителем-логопедом**

**и другими педагогическими работниками**.

Синдром профессионального выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и является неблагоприятной реакцией на рабочие стрессы. В настоящее время определен широкий круг профессий, склонных к эмоциональному выгоранию, среди которых учителя, логопеды, психологи, социальные работники и др. В связи с этим профилактика эмоционального выгорания, становится одним из важнейших аспектов в работе педагога-психолога и социального педагога. Данный вид деятельности в нашей ОО ведется психологом совместно с социальным педагогом Существует множество литературы, касающейся данной тематики, описано множество способов взаимодействия с педагогом. На наш взгляд, наибольшую проблему представляет определение времени занятий, так как время педагога расписано буквально по минутам. В своей практике мы чаще используем индивидуальные занятия-консультации. Чем это удобно?

* Можно подстроиться по времени под каждого
* Направленность всех приемов на конкретного педагога
* Более доверительная обстановка, педагогу легче раскрыться, рассказать о своих волнениях, проблемах

Методы работы стоит подбирать с учетом индивидуальных особенностей. Важно, чтобы педагог чувствовал себя комфортно, принимал предложенный вариант снятия эмоционального напряжения и применял его не только в рамках кабинета, но и в домашней обстановке.

Одной из форм работы являются занятия, на которых взрослый включается в работу совместно с детьми. В работе есть возможность наблюдать за взаимодействием педагога с учениками. При необходимости специалист может оставить рекомендации, с целью улучшения качества общения детей и педагога. Так же важно отметить, что взрослый в данном случае не является наставником и учителем на занятии, а становится его участником. Безусловно, это помогает ему эмоционально отвлечься, почувствовать себя в другой роли. Большую часть занятия мы стараемся посвятить работе с песком. Песок материал уникальный и интересен как детям, так и взрослым. Его подвижность, текучесть, умение принимать различные формы успокаивает, помогает войти в состояние эмоциональной расслабленности (фото1).

Помимо песка в своей работе мы используем природный камень. (фото2) Янтарь – это солнечный камень, сила и магия которого используется многими народами мира. Для работы мы используем «шкатулку с сокровищами», наполненную янтарем. Взаимодействие с камнем может быть разнообразным. Можно погружать кисти рук в шкатулку и перебирая камешки массажировать подушечки пальцев, ощущая прохладу янтаря. Можно рассматривать камешки по отдельности, отмечая их необычные формы, непохожесть друг на друга, рассматривать на свет вкрапления инородных элементов. Можно составлять узоры и орнамент из камешков на плоской поверхности.

Для восстановления сил и бодрости в свою работу обязательно включать гимнастику, доступную на рабочем месте (фото 3). Например, мы предлагаем педагогам следующее упражнение: сцепить руки в замок, завести их за голову. Выпрямить спину и отводить локти максимально для назад. Потом стараемся соединить их перед лицом. Выполняем 10 раз.

Теперь ставим руки в замке под подбородком, локти на уровне плеч. Стараемся поднять локти как можно выше вверх, затем опускаем вниз. И так 10 раз. Вы в своей работе можете использовать любые доступные вам упражнения. Важно при подборе упражнений учитывать индивидуальные особенности и состояние здоровья каждого человека.

Хорошо зарекомендовала себя в работе с педагогами нейрогимнастика. Основной принцип, которой заключается в синхронной и одновременной работе обеих рук, каждая из которых выполняет свое задание. При таком виде тренировки происходит согласованная работа обоих полушарий мозга. Мы считаем, что такая гимнастика в работе по профилактике эмоционального выгорания необходима еще и в качестве подъема настроения. Ведь при выполнении заданий педагоги испытывают массу положительных впечатлений и эмоций (фото 4).

Предлагаем вам попробовать выполнить следующее задание. На двух листах А4 в центре ставим точки. Они являются началом рисунка. Левой рукой рисуйте круг, а правой квадрат одновременно. Вариантов таких заданий множество. Можно одновременно раскручивать или закручивать на листе спираль, пытаться писать свое имя и т.д.

После всплеска положительных эмоций можно и расслабиться. Для этого мы предлагаем коллегам закрыть глаза и немного помедитировать. Для данной работы важно правильно подобрать музыку. Она должна быть нежной, спокойной, настраивающей на восстановление сил.

Важной составляющей эмоционального здоровья каждого педагога является умение оставлять работу на работе и позволять себе проявить свои творческие способности. Мы с вами активны, креативны и наделены разными талантами, не все из которых проявляются в нашей профессиональной деятельности. Но дома у каждого есть «минутка для расслабления» (фото 4). Умение переключиться на другую деятельность способствует улучшению настроения, восстановлению душевного равновесия, спокойствия и несомненно получению удовольствия от творческого процесса. Заряжает энергией для будущих свершений.

Уважаемые коллеги мы осветили лишь небольшую часть работы, которую можно проводить в целях профилактики эмоционального выгорания у педагогов. У каждого из вас есть свои приемы работы, но мы надеемся, что и наш опыт будет вам полезен.