**Тренинг «Профессиональное выгорание педагогов и его профилактика »**

**Цель**: профилактика синдрома эмоционального выгорания через сплочение педагогического коллектива ДОУ и снятие психоэмоционального напряжения. Знакомство с понятием профессиональное «выгорание», его характеристиками особенности проявления признаков выгорания, снятие напряжения, получение психологической поддержки.

**Задачи:**

* активизация процесса самопознания, взаимопознания у педагога;
* создание условий для групповой сплоченности;
* формирование адекватной самооценки профессиональных качеств и уровня притязаний;
* освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения;
* побуждать участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности;
* формировать умения объективного оценивания реальных и желаемых взаимоотношений в семье и на работе;
* снятие эмоционального напряжения;
* создание благоприятного эмоционального настроения, способствующего сплочению педагогического коллектива.

**План тренинга:**

1.Лекция о понятии и симптомах синдрома эмоционального выгорания

**2.Упражнение «Комплименты»**

3. Упражнение «Танец отдельных частей тела*»*

4. Тест «Скрытый стресс»

5.Упражнение «Поймай хвост дракона»  
6.Упражнение «Стиральная машина»  
7. Упражнение «Сказка бабочка эмоций»  
8.Упражнение «Корзина советов»

Участники: педагогический коллектив ДОУ.  
Время проведения: 40-45 минут

**Ход тренинга**

**1.Лекция о понятии и симптомах синдрома эмоционального выгорания**

Профессия педагога – одна из тех, где синдром эмоционального выгорания достаточно распространенное явление. Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально «сгораем» на работе, чаще всего забывая о своих эмоциях, которые «тлеют» и со временем постепенно превращаются в «пламя».

Эмоциональное выгорание – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без «разрядки» или «освобождения» от них, т.е. защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.

Понятие «эмоциональное выгорание» ввел американский психиатр Х. Фрейденбергер в 1974 году для характеристики психического состояния здоровых людей, которые интенсивно общаясь с другими людьми, постоянно находятся в эмоционально перегруженной атмосфере при предоставлении профессиональной помощи. Это люди, которые работают в системе «человек-человек»: врачи, педагоги, психологи, социальные работники, юристы, психиатры и другие.

**Скажите пожалуйста, а вы когда-нибудь испытывали эмоциональное выгорание? Как вы это понимали? Что чувствовали при этом?**

А теперь послушайте какие симптомы эмоционального выгорания выделяет психиатр Х. Фрейденбергер:

- чувство одиночества; чувство неуверенности; проблемы с концентрацией внимания; нет желания общаться с людьми; неустойчивость настроения; раздражительность и вспыльчивость», беспокойство; навязчивые действия; плохой аппетит или неуемное обжорство; боязнь тишины.

**Вот мы и познакомились с теорией и теперь непосредственно перейдем к практической части.**

В любой группе существуют правила, по которым она работает или придерживается. И я вам предлагаю ряд определенных правил во время выполнения упражнений. Их очень важно выполнять, т.к. правила - это нормы, которые значительно сокращают потерю времени, позволяют продуктивно работать над собой и помогают достичь главной цели занятия.

***Ознакомимся с правилами групповой работы.***

1.Обращаться друг к другу по имени.

2.Принимать себя и других такими, какие они есть.

3.Быть искренними.

4.Избегать оценок друг друга.

5.Активное участие

6.Уважать говорящего.

7.Конфиденциальность всего происходящего в группе.

8.Общение по принципу «здесь и сейчас».

Перейдем к упражнениям.

**Упражнение на знакомство**

**2.Упражнение «Комплименты»**

**Цель:**формирование хорошего психологического климата и навыка эффективной коммуникации.

Всем из присутствующих говорили приятные слова, комплименты. Сейчас я предлагаю выполнить упражнение. Каждый из вас напишет на листе бумаге большими буквами свое имя в столбик. Затем мы поменяемся листочками. Каждый, выбравший себе листочек с именем одного из участника тренинга, напишет комплименты, добрые и ласковые слова, характеризующие этого человека. Каждый комплимент начинается на букву, присутствующую в имени участника.

(Например: И – интересная, Р – работоспособная, А – ангельская). После этого участники озвучивают свои комплименты по очереди. Тот участник, кому сказали комплименты говорит: «Да я такая, а еще я…» и добавляет ласковое, хорошее слово о себе.

#### Вопросы:

* как вы сейчас себя чувствуете;
* приятнее было получать комплимент или говорить комплимент другому человеку;
* трудно ли было выполнять упражнение
* как часто вы говорите друг другу приятные слова.

3. **Упражнение «Танец отдельных частей тела*»***

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен:

- танец кистей рук

- танец рук

- танец головы

- танец плеч

- танец живота

-танец ног

-танец всех частей тела

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

Понравилось ли вам упражнение? Надеюсь, что данное упражнение позволило нам раскрепоститься и получить позитивные эмоции.

**4.Тест «Скрытый стресс»**

Ежедневно в нашей жизни возникают ситуации, которые заставляют нас переживать и нервничать. Когда таких ситуаций становится все больше, то это откладывает негативный отпечаток на наше **психологическое состояние**. Мы начинаем нервничать все больше и больше, и скрытый стресс незаметно входит в нашу жизнь, что негативно сказывается на нашем самочувствии, на восприятии жизни.

Я предлагаю вам пройти небольшой тест, который позволит выявить скрытый, накопившийся стресс для того, чтобы вовремя постараться изменить что-то в жизни.

Предлагается выбрать те ситуации, которые больше всего вас нервируют.

Вам предлагается 9 ситуаций. Отметьте, какие из них Вас больше всего нервируют.

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.

2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.

3. Вы ведёте автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.

4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.

5. Если кто-то без причин повышает голос.

6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.

7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.

8. Когда при рукопожатии вы ощущаете вялую ладонь партнёра.

9. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

**Результат теста *«Скрытый стресс»***

Если вы пометили для себя 5 и более из предложенных ситуаций, как такие, которые заставляют Вас нервничать, то можно с уверенностью утверждать, что скрытый стресс присутствует в Вашей жизни. И если вы не сможете изменить свое отношение к мелким неприятностям и успокоиться, то такое положение вещей окажет крайне негативное влияние на ваше **здоровье**, работоспособность и радость к жизни.

**5**. **Упражнение «Поймай хвост дракона»**

Цель: способствовать позитивным взаимоотношениям между членами группы, сплочение участников группы.

Педагоги выстраиваются в колонну, каждый держит впередистоящего за пояс. Они изображают дракона. Первый в колонне — это голова дракона, последний — хвост. По команде ведущего дракон начинает двигаться. Задача головы — поймать хвост. А задача хвоста — убежать от головы. Туловище дракона не должно разрываться, т. е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки хвоста можно выбрать новую голову и новый хвост.

**6.Упражнение «Стиральная машина»**

**Цель**: снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция**: участники занятия выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу – это барабан стиральной машины.

Одна пара разбивается, и один из них встает в начале шеренги — это «вещь», которую необходимо отмыть при чем вещь обращаясь к остальным участникам заказывает необходимый для себя режим стирки: «деликатная стирка», «интенсивная стирка», «сильное загрязнение», «полоскание»и др., а другой в конце — это «сушилка». «Вещь» начинает медленно двигаться внутри шеренги, а все ее гладят, трогают, говорят ласковые слова и т. д., т. е. «моют». «Сушилка» принимает в свои объятия вымытую «вещь» и «сушит» ее, крепко-крепко обнимая. Затем «вещь» и «сушилка» меняются местами. Игра продолжается до тех пор, пока через «стиральную машину» не пройдет каждый участник игры.

Что вы чувствовали в процессе стирки?

**7.Упражнение «Сказка о бабочке эмоций»**

Цель: актуализация эмоционального и когнитивного компонента эмоционального переживания, поиск внутреннего ресурса.

А теперь мы с вами постараемся расслабиться. Я вас попрошу закрыть глаза и послушать сказку о бабочке эмоций. (Под медитативную музыку психолог рассказывает сказку.)

В одной волшебной стране на огромном цветочном лугу живут бабочки эмоций. Ночью они чаще всего спят, уютно устроившись в бутонах цветов. Но днем бабочки просыпаются и разлетаются по всему миру. Каждая бабочка спешит навестить своего человека – ребенка или взрослого.

У бабочки эмоций удивительные крылья. Одно крыло бабочки светлое. Оно пахнет цветами, летним дождем и сладостями. Это крылышко покрыто разноцветными пылинками добрых и веселых эмоций, и если бабочка взмахнет над человеком этим крылышком, то у него весь день будет доброе и приятное настроение.

Но у бабочки есть и другое, темное крылышко. Оно пахнет болотом и покрыто черной пылью страшных и печальных эмоций. Если бабочка взмахнет над человеком темным крылом, то у него будет неприятное или печальное настроение. Каждому человеку бабочка дарит и доброе, и плохое настроение.

Постарайтесь вспомнить свое самое хорошее настроение (пауза), а теперь – самое плохое. Открывайте глаза.

Возьмите лист с силуэтом бабочки. С помощью карандашей и ручек, на одном крыле постарайтесь отразить содержание своего плохого настроения, а на другом крыле – содержание хорошего настроения. Нарисуйте лицо бабочки.

Таким образом, мы смогли с вами выразить свое настроение на бумаге.

**Вопросы для обсуждения:**

Что вы чувствовали в процессе выполнения упражнения?

Понравилось ли упражнение, было ли ощущение комфорта?

В завершении нашего тренинга хотелось бы дать советы по преодолению стресса. Давайте по очереди вытянем данные советы и будем придерживаться их.

**8. Упражнение «Корзина Советов» Как преодолеть стресс?**

Каждый педагог по очереди берёт карточки и зачитывает вслух предложенные советы

1. Регулярно высыпайтесь.

2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.

3. Больше гуляйте на свежем воздухе.

4. Составляйте список дел на сегодня.

5. Ставьте перед собой только реальные цели.

6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.

7.Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.

8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.

9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.

10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.

11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.

12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.

13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.

14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.

15.Не старайтесь угодить всем – это не реально.

16. Помните, что Вы не одиноки.

17.Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.

18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.

19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.

20. Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.

**Чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания:**

* старайтесь рассчитывать, обдуманно распределять все свои нагрузки;
* учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;

проще относитесь к конфликтам на работе; как ни странно, это звучит - не пытайтесь всегда и во всем быть лучшими.

* если Вы попадаете в стрессовую ситуацию, то самое главное – спокойствие, пусть даже чисто внешне. Сохранив самообладание, Вы можете доказать себе, что Вы сильный человек. А самое главное, Вы сохраните своё здоровье.

**Помните! Работа - всего лишь часть жизни. Благодарю всех за работу!**

**Тест «Скрытый стресс»**

Вам предлагается 9 ситуаций. Отметьте, какие из них Вас больше всего нервируют.

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.

2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.

3. Вы ведёте автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.

4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.

5. Если кто-то без причин повышает голос.

6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.

7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.

8. Когда при рукопожатии вы ощущаете вялую ладонь партнёра.

9. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

**Тест «Скрытый стресс»**

Вам предлагается 9 ситуаций. Отметьте, какие из них Вас больше всего нервируют.

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.

2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.

3. Вы ведёте автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.

4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.

5. Если кто-то без причин повышает голос.

6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.

7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.

8. Когда при рукопожатии вы ощущаете вялую ладонь партнёра.

9. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

**Тест «Скрытый стресс»**

Вам предлагается 9 ситуаций. Отметьте, какие из них Вас больше всего нервируют.

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.

2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.

3. Вы ведёте автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.

4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.

5. Если кто-то без причин повышает голос.

6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.

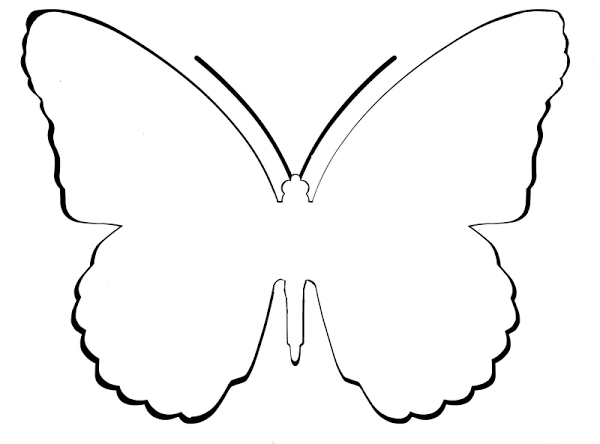
7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.

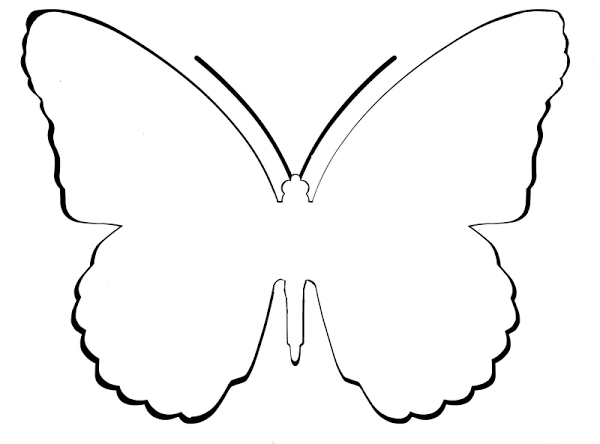
8. Когда при рукопожатии вы ощущаете вялую ладонь партнёра.

9. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

**«КОРЗИНА СОВЕТОВ»**

|  |  |
| --- | --- |
| 7.Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало. | 8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку. |
| 18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь. | 17.Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния. |
| 3. Больше гуляйте на свежем воздухе | 4. Составляйте список дел на сегодня. |
| 13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя. | 14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо. |
| 1. Регулярно высыпайтесь. | 2. Попробуйте говорить и ходить медленнее. |
| 20. Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа. | 19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки. |
| 15.Не старайтесь угодить всем – это не реально. | 16. Помните, что Вы не одиноки. |
| 11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности. | 12. Знайте свои подъёмы и спады настроения. |
| 9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти. | 10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ. |
| 5. Ставьте перед собой только реальные цели. | 6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя. |





Бабочка во многих культурах – символ души, бессмертия, возрождения и воскресения, так как это крылатое небесное существо появляется на свет из обыкновенной гусеницы. У кельтов она олицетворяет душу и огонь, у китайцев – бессмертие, досуг в изобилии и радость. Сон также считался подобием кратковременной смерти, когда душа каждую ночь оставляет свою телесную оболочку и отправляется в своеобразное путешествие. Бабочки помогают душе «вернуться» в свое тело. А на крыльях они несут воспоминания о путешествии души.