**Дата проведения:02.11.18**

**Тренинг «Профилактика профессионального выгорания педагогов»**

**ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РАЗГРУЗКИ**

**Вступление.** **Актуальность выбранной темы.**

Профессия воспитателя (учителя) требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с другими людьми педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении. Педагог находится в ситуации крайнего эмоционального напряжении, что приводит к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья. Я считаю, что педагоги современных образовательных учреждений нуждаются в психологической поддержке, в обучении приёмам снятия эмоционального напряжения. Это является приоритетной линией в работе школьного психолога.

**Основная часть.**

**Цель тренинга:**снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

**Задачи:**

* познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
* создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
* совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

**Организация тренинга: 2** группы педагогов по 15 человек**.**

**Форма проведения тренинга** – круг, возможно свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации.

**Продолжительность** – 60 минут.

**Ведущий тренинга:** педагог-психолог Фролова В.В.

**Вводная часть.**

Звучит музыка. Участники тренинга заходят в кабинет, выбирают цветную полоску бумаги для определения своего настроения и самочувствия. Садятся в круг.

**Ведущий:** В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем друг друга. Давайте же на миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом.

– Быть может, в последнее время Вас что-то тревожит?

– Или Вы чувствуете усталость?

– Или даже незначительные события выводят Вас из равновесия?

Если Вы ответили «да», то сегодня следует поговорить о том, что природа одарила человека способностью к саморегулированию, то есть никто иной, а только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием.

Чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение и самочувствие у Вас преобладает. Психолог комментирует значение выбранного цвета. Карточки **«Значение цвета»**.

Карточки **«Значение цвета»**

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

***Фиолетовый*** – тревожность, страх, огорчения.

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

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

***Коричневый*** – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

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

***Серый***– тревожность и негативное состояние.

***Чёрный*** – защищённость, скрытость,  желание «уйти в свой внутренний мир».

**Упражнение «Визитка»**

Участники группы на первую букву своего полного имени пишут слово-определение, которое отражает их характер, темперамент и стиль жизни. Визитки прикрепляют на грудь для выполнения следующего упражнения.

**ПРИТЧА ПРО СТАКАН**

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

**Упражнение «ОРАНЖЕВЫЕ ОЧКИ»**

«Если вы найдете оранжевые очки, то плохого вы просто не сможете увидеть. Оно будет перекрашено в оранжевый цвет. Расскажите, пожалуйста, о...

* посещении ресторана
* разговоре с другом
* нашем тренинге
* своей зарплате
* вашей квартире
* себе самом (самой)
* ваших близких и т.д.

используя эти реальные (или воображаемые) оранжевые очки. Эти очки пропускают только положительные впечатления. Попробуем?"

**Обсуждение.**  Участники группы следят за рассказом и протестуют, если правила нарушаются.

**Комментарии.**  Мы часто используем это упражнение в разные моменты тренинга. Спустя некоторое время оранжевые очки становятся символом, и члены группы сами начинают требовать очки, если кто-либо слишком увлекается фокусировкой на негативном.

**Аутотренинг**

Звучит медленная музыка. Участники группы принимают расслабленную позу «кучера», закрывают глаза и слушают слова ведущего.

Звучит музыка. Психолог проговаривает слова.

**Текст:**

*Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание… Выдох. Дышите спокойно. С каждым вдохом расслабляется  ваше тело. Вам приятно находиться в состоянии покоя.*

*Представьте себе, что Вы сидите на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглянись вокруг и ты обнаружишь, что на берегу моря ты совсем один…*

*Солнце клонится к закату. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца…*

*Набери всей грудью побольше  воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно.*

*Пусть волны смоют и унесут твои заботы  и всё, что тебя напрягает.*

*Я постепенно ухожу от своих переживаний. Я совершенно спокоен.*

*Постепенно образ моря исчезает. Образ моря исчез.*

*3-2-1 Откройте глаза. Потянитесь. Вы бодры и полны сил.*

**Упражнение «Пожелание» (**адаптированная по Евтихову О.В)

**Цель:** создание благоприятной атмосферы в группе, акцент на положительных качествах, которые способствуют преодолению профессионального выгорания.

**Инструкция:** «Вам предлагается высказать пожелание в круг, другим участникам группы, о том качестве, которое, по вашему мнению, помогает преодолевать эмоциональное выгорание».

Участники передают мяч по кругу и высказывают свое пожелание.

**Обратная связь.**

– Самым полезным для меня было…

– Мне понравилось…

– Я хотела бы изменить…

**Благодарю всех за работу!**

**Пожелание:**

В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.

