Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Цент развития ребенка» - детский сад № 54 городского округа г. Салават

Республики Башкортостан

***Тренинг***

***по профилактике эмоционального выгорания***

***для педагогов***

Подготовила и провела

Педагог-психолог: Ахмадуллина А.О.

Форма проведения тренинга – круг, возможно свободное перемещение по залу при выполнении упражнении.

Цели: профилактика эмоционального выгорания педагогов в образовательной среде.

Задачи:

1. Снизить уровень эмоционального выгорания педагогов.
2. Научить находить внутренний ресурс, творческое самораскрытие.
3. Повысить уровень межличностного доверия педагогического коллектива.
4. Ознакомить педагогов с приемами саморегуляции.

Оборудование. Воздушные шарики по числу участников, цветные стикеры, листы бумаги, ручки, ватман с нарисованным деревом, раскраски, анкеты обратной связи, музыкальное сопровождение «Шум дождя».

Правила работы в группе:

* Доверительный стиль общения
* Общение по принципу «здесь и сейчас»
* «Я-высказывания»
* Активность (даже если упражнение кажется неинтересным – нужно его выполнить)
* Искренность в общении
* Безоценочность суждений
* Уважение к говорящему

Упражнение1. «Я рад тебя видеть»

Продолжить фразу «сегодня замечательный день, потому что…»

Упражнение2.«Зарядка позитивного мышления ИМЕННО СЕГОДНЯ»

Ведущий произносит высказывание, участники делают шаг вперед и хлопок в ладоши если согласны и готовы следовать этому высказыванию

1. Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.

2. Именно сегодня я продолжу свое самосовершенствование. Я буду полезной и нужной участникам и себе самой.

3. Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше. Я не буду придираться к людям и пытаться их исправить.

4. Именно сегодня я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться решить сразу все.

5. Именно сегодня; я намечу программу своих дел, которые я хочу осуществить.

Затем группа обсуждает согласие с данными правилами. Желающие могут высказаться и продолжить высказывания... « Именно сегодня Я…»

Упражнение 3«Построение круга». Описание упражнения: Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению (можно при этом издавать гудение, как потревоженные пчелы; это позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего «Постройтесь в круг!», все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не сразу удается. (можно усложнить упражнение и построить квадрат)

Психологический смысл упражнения: Упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Кроме того, оно позволяет развивать навыки невербального общения и саморегуляции.

**Рефлексия.** Что дала эта игра? Почему идеальный круг не получался сразу? Нужно дать понять участникам, что в этом упражнении важна общая согласованность их действий.

Упражнение3. Цель: Установить контакт и создать положительную мотивацию к тренингу. «А я еду…».

Участники сидят на стульях по кругу, одно место свободно. В центре водящий. Все участники во время игры пересаживаются со словами «А я еду», следующий «А я тоже..», третий «А я заяц…» и называет имя любого из участников. Тот, чье имя произнесли должен как можно быстрее перебежать и сесть на пустой стул. Задача водящего успеть занять стул быстрее того, кого назвали. Кто не успел, становится водящим. Игра продолжается.

Упражнение 4. «Скажи три слова о своей работе, не задумываясь». Цель: увидеть ценности своей работы для себя.

**Рефлексия.** Почему именно эти слова вы назвали? Насколько полно они отражают действительность?

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, гнева, без «разрядки» или «освобождения» от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.

Упражнение 5. Теперь я попрошу вас нарисовать два круга, не больших. Первый круг будет реальный как происходит у вас сейчас…. на работе…т.е делим свой круг на секторы. Сколько процентов у вас занимает дом, а сколько работа, хобби, друзья, отдых. А второй круг как бы вы хотели, возможно, вы бы ничего и не меняли. Оставили все как есть. Тогда вопрос, почему?

Если картина выглядит так, что время затраченное на работу занимает большую часть вашей жизни и, не достаточно времени ни на друзей, ни на отдых, то не исключено, что результатом будет эмоциональное выгорание….мы должны стремиться к гармоничному распределению своего времени и сил. Как? Какими средствами?

Исследования показывают, что эффективным средством профилактики симптома профессионального выгорания являются способы саморегуляции и самовосстановления.

Когда мы эмоционально выгораем первое, что с нами происходит – это пребывание в стрессовой ситуации. Стресс – это все что ведет к быстрому старению организма или вызывает заболевания. «Как мы мыслим, так мы себя и чувствуем». Т.е. все зависит от умения правильно реагировать на те или иные события.

Стресс бывает хороший и негативный. (Участие в конкурсе….но при этом получаем положительные эмоции. Пример дистресса – это какой-нибудь несчастный случай – отрицательные эмоции).

Дистресс – это вредоносный стресс, который может иметь социально опасные последствия, в том числе и неадекватное поведение.

Давайте вместе обозначим симптомы стрессового состояния.

Симптомы:

* Рассеянность
* Ухудшение памяти
* Повышенная возбудимость, гнев, раздраженность
* Негативные эмоции
* Постоянная усталость
* Потеря чувства юмора
* Резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет
* Пристрастие к алкоголю
* Отсутствие сна и аппетита (или, наоборот, неумеренный аппетит)

**Упражнение «Шарик»** (работа с гневом). Цель: помочь осознать, как можно контролировать гнев. Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался. Представьте себе, что шарик – это ваше тело, а воздух внутри шарика – это ваш гнев или злость (тот негатив, который скопился в вас). Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? (он улетит). Отпустите шарик и проследите за ним. (Участники отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону). Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со взрослым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь. Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух «маленькими порциями». Что теперь происходит с шариком? ( он также сдувается, но вы контролируете этот процесс). Вы можете им управлять и негативными эмоциями тоже.

**Рефлексия.** Было ли полезным данное упражнение для вас? Какие ощущения оно вызвало?

**Упражнение «Мусорное ведро».** Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций. Материалы: листы бумаги, ручки, корзина для мусора. Посреди круга ведущий ставит символическую корзину для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Ведущий: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, жить…То же происходит и с чувствами у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, свой гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «Я обижаюсь на…», «Я сержусь на…», и тому подобное…..

После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они перемешиваются и выбрасываются…..

**Рефлексия.** Что вы сейчас чувствуете? Появилось ли чувство облегчения? Легко ли было выполнить данное упражнение? Легко ли вы расстались со своим негативом?

**Упражнение «Лимон»** Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь лимон у вас в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Рефлексия.** Что вы сейчас чувствуете?

Упражнение 5. «Дерево помощи»

Цель: конкретизация личностных ресурсов при стрессе, анализ вариантов поведения при выходе из состояния стресса: обмен мнениями, приобщение к чужому опыту борьбы со стрессом.

Материал: большой ватман А2, с нарисованным деревом с пятью ветками – «Семья», «Воспитанники», «Коллеги\друзья», «Работа», Деятельность\ творчество» (возможны и другие варианты: хобби, отдых, природа), стикеры.

Мы уже много говорили о стрессе, что приводит к нему, как можно с ним бороться. Сейчас перейдем к конкретике, касающихся ваших собственных, проверенных опытом способов борьбы со стрессом.

Мы все получаем стресс во всех сферах жизни каждый день, но продолжаем жить.

На доске вы видите пять таких сфер. На ваших листочках\стикерах напишите, что же вам помогает бороться со стрессом, спасать себя от выгорания? Что конкретно вам всякий раз помогает, словно протягивает руку помощи? Что вы делаете в этой сфере, чтобы снять стресс?

Кто готов, теперь давайте их наклеим, как листья, на свою ветку.

**Рефлексия.** Спасибо! А теперь посмотрите, на какой из веток оказалось больше всего листьев? Как вы думаете почему? Подойдите к дереву почитайте, что написано на его листьях…Что вас удивило? Есть ли такой способ выхода из стресса, который вас особенно поразил.

Упражнение 6. «Ласковый дождь».

Цель: Релаксация.

Предлагаю вам встать в круг и повернуться друг за другом. (Звучит релаксирующая музыка «Шум дождя»). Положите руки на плечи друг другу. Закройте глаза. В сказочной стране пошел дождь. Он дает силу и смывает усталость. Изобразите дождь на спине соседа… Пошел сильный дождь с крупными каплями…. Капли падают и скатываются по спине…. Дождь становится мельче….. Медленнее… Отпустите соседа…. Подставьте руки дождю….лицо…. почувствуйте как приятные, свежие капли скатываются по нему. Вдохните глубоко, но не напрягаясь, ощутите природу после дождя. Вдох-выдох – 3 раза. Спасибо! Медленно открываем глаза».

**Рефлексия.** Как вы себя чувствуете? Поделитесь своими ощущениями. Комфортно ли вам было в момент выполнения упражнения, после него?

Одним из перечисленных и доступных способов борьбы со стрессом является деятельность и творчество. Я предлагаю вам современные раскраски для взрослых.

Рекомендации.

Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

громко запеть, резко встать и пройтись, нарисовать что-нибудь на листе, измалевать, исчиркать листок бумаги, измять его и выбросить. Если у вас нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу.

По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т.к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

Начинайте восстанавливаться прямо сейчас, не откладывая на потом!

АНКЕТА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

# Уважаемый коллега! Спасибо за участие в тренинге!

*Пожалуйста, оцените тренинг, отвечая на предложенные Вам вопросы, по 5 бальной шкале, где 1 – соответствует минимальной оценке, а 5 – максимальной. Будем рады получить ваши комментарии к вопросам.*

1. Общая оценка тренинга: 1 2 3 4 5
2. Насколько материал тренинга обладает для вас:

А) практической ценностью 1 2 3 4 5

Б) новизной 1 2 3 4 5

1. Опишите основной результат тренинга лично для Вас: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Эмоциональная атмосфера на тренинге 1 2 3 4 5
3. Насколько комфортно вы чувствовали себя на

тренинге: 1 2 3 4 5

1. Общая оценка профессионализма тренера: 1 2 3 4 5
2. Оцените качество раздаточных материалов: 1 2 3 4 5
3. Ваши пожелания по организации и проведению тренингов в будущем:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Спасибо! Желаем успехов*

**Рефлексия.** Пусть каждый участник закончит фразу: "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..." Для этого упражнения можно взяться за руки.

