**Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №24**

**Дошкольное отделение «Ласточка»**

**Тренинг для педагогов для профилактики эмоционального выгорания**

**«Вы все сможете»**

**Выполнила:**

**Педагог-психолог**

**Спиридонова Ирина Артемьевна**

Московская область,

Городской округ Подольск,

2020 г.

**Тренинг для педагогов для профилактики эмоционального выгорания**

**«Вы все сможете».**

**Цель:** Знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками

Определение своего отношения к профессии, вычленение проблемности, «перекосов» в распределении психической энергии.

Анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.

Анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов профессиональной деятельности, направлений роста.  
   
Снятие напряжения за счет высказывания накопившихся негативных эмоций, получение психологической поддержки.

***Материалы и оборудование:***

* Маркерная доска или ватманы для записи собранной информации
* Маркеры, фломастеры, цветные карандаши
* Бумага А4 (белая и тонированная)
* Таблицы «Поле самодиагностики»
* Кнопки, скотч, ножницы

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию профессионального «выгорания». Это связано с тем, что труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью: необходимость общаться в течение дня со всеми участниками образовательного процесса (дети, педагоги, родители, администрация), большая ответственность за жизнь, здоровье детей, а также за качество усвоенных ими знаний, умений и навыков, необходимость быть всегда «на высоте» (использовать новые приемы, технологии в работе, быть выдержанным и корректным, приятным во внешности и общении).

Одной из форм эффективной психологической помощи педагогам является тренинговое занятие, которое поможет снизить эмоциональную перегрузку и мышечное напряжение, развить позитивное восприятие себя, актуализировать внутренние ресурсы человека.

То, что мы с Вами определили цвет настроения в начале тренинга, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое также будет зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с Вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

1. **«Что общего».**

Выбирается один из участников в качестве водящего. Педагоги говорят вслух, что у них есть общего (в деталях одежды, в прическе, в характере) с данным человеком.

2. *Упражнения на сплочение группы, формирование доверия*

**Упражнение «Порядковый счет»**

Это упражнение помогает установить зрительный контакт со всеми участниками. Все сидят в кругу, один человек говорит «один» и смотрит на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит «два» и смотрит на другого.

3.**Упражнение «Баланс реальный и желательный»**

Предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).  
В другом круге – их идеальное соотношение.  
Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось?  
Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?  
От кого или от чего это зависит?

4.**Упражнение «Я – дома, я – на работе»**

Разделить лист пополам. Составить 2 списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Как вариант можно предложить составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

**Проанализировать:**

* похожие черты,
* противоположные черты
* одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях
* отсутствие общих черт
* какой список было составлять легче; какой получился объемнее?
* каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т.д.

**Комментарий:**эти упражнения позволяют участникам посмотреть на их взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии.

**Упражнение «Стратегии самопомощи»**

Мозговой штурм «Как справиться с эмоциональным выгоранием?» (способы саморегуляции в ситуации стресса). Участники делятся на две команды и в течении 5 минут обсуждают и записывают способы борьбы со стрессом. Потом по очереди команды проговаривают свои версии, не повторяя друг друга. Психолог дополняет:

**Естественные приемы регуляции организма:**

-смех, улыбка, юмор;

-размышления о хорошем, приятном;

-различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

-наблюдение за пейзажем за окном;

-рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;

-мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее) ;

-"купание" (реальное или мысленное) в солнечных лучах;

-вдыхание свежего воздуха;

-чтение стихов;

-высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Конечно, нужно правильно уметь расслабляться, владеть техниками управления своим психоэмоциональным состоянием.

**В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:**

* эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
* эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
* эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»  
2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.  
Первый список может выглядеть так:

* играю со своими детьми
* читаю, лежа на диване
* работаю в саду

Второй список может выглядеть так:

* играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и радость
* работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы  
  встречаюсь с друзьями, стараясь оценить роскошь человеческого общения и т.д.
* встречаюсь с друзьями
* смотрю телевизор

**Упражнения на снятие напряжения.**

А сейчас я хочу предложить вам несколько упражнений, которые снимут ваше напряжение и которые вы можете использовать в повседневной жизни.

**"Дышите глубже"**

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Дыхание состоит из трёх фаз вдох - пауза - выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно дышать так. Вдох - пауза - выдох. Начните с 5 секунд. Попробуем!

Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза. Попробуем!

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят, клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

**Упражнение "Лимон"**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены. 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 представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Следующая техника "Ластик"**

Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы "стирать" из памяти конфликтные ситуации.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно "стирать" с листа бумаги представленную ситуацию. "Стирайте" до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и "стирайте" до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

**Упражнение "Сосулька" ("Мороженое")**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Выполним упражнение ещё раз.

**Игровое упражнение «Бумажные мячики».**

Чтобы у нас не копились отрицательные эмоции, их необходимо отреагировать. В этом нам поможет игра Бумажные мячики. Разделиться на 2 команды. Смять из газет бумажные шарики. Команды располагаются на расстоянии 4 метров друг от друга. Под веселую музыку все начинают перебрасывать свои мячи на другую сторону. Задача каждой команды. чтобы на их стороне не оказалось мячей, когда закончится музыка.

**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!

**Релаксация «Водопад»**. (Звучит релаксационная музыка, которая поможет педагогам расслабиться).

**Рефлексия.**

- Ваши ощущения после тренинга, настроение?

-Что понравилось? Что не понравилось?

- Что было полезным?

- Удалось ли вам расслабиться? Снять напряжение?

7. **Упражнение «Моечная машина»**

Все участники становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

8. **Психологическая поддержка и обратная связь.**

Каждому присутствующему дается лист тонированной бумаги А4. Его надо разделить на 4 части. На трех написать послания трем сидящим справа после него участникам круга. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. На четвертой части листка формулируется впечатление от прошедшего занятия – это для тренера. Оно может иметь либо конструктивную, либо эмоциональную направленность. Листочки передаются адресатам.

**Мастерство и знания имеют свою цену**

**Вот эта притча.**

Она называется **«Знание дорогого стоит».**

«У крестьянина перестал работать трактор. Все попытки крестьянина и его соседей починить машину были напрасны. Наконец он позвал специалиста. Тот осмотрел трактор, попробовал, как действует стартер, поднял капот и все тщательно проверил. Затем взял молоток. Один раз ударил по мотору и привел его в действие. Мотор затарахтел, будто он и не был испорчен. Когда мастер подал крестьянину счет, тот, удивленно взглянул на него, возмутился: «Как, ты хочешь пятьдесят туманов только за один удар молотком!»

 «Дорогой друг,- сказал мастер, - за удар молотком я посчитал только один туман, а сорок девять туманов я должен взять с тебя за мои знания, благодаря которым я мог сделать этот удар по нужному месту».

10. **Упражнение «Чему Я научился»**

Предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился...  
Я узнал, что...  
Я нашел подтверждение тому, что...  
Я обнаружил, что...  
Я был удивлен тем, что...  
Мне нравится, что...  
Я был разочарован тем, что...  
Самым важным для меня было...  
Мне сегодня...

Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.