Управление образования администрации муниципального образования

город Армавир

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад общеразвивающего вида № 6

**Тренинг**

**ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО**

**ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА**

**Педагог-психолог**

**Н.Ю. Лаптева**

**2015 г.**

**Тренинг «Здоровый педагог – здоровые дети».**

***Цели:***профилактика психологического здоровья педагогов, ознакомление педагогов с приемами саморегуляции, профилактика эмоционального выгорания педагога.

***Задачи:***

* знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками;
* анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью;
* снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.

***Участники:*** педагоги ДОУ.

***Время:*** 2 часа.

***Структура занятия:***

1. Вступительное слово «Проблема эмоционального выгорания педагогов»
2. Разминка «Атомы».
3. Самодиагностика уровня стресса.
4. Упражнение «Моя Галактика».
5. Релаксационное упражнение «Водопад».
6. Рекомендации.
7. Рефлексия.

***Материалы и оборудование:***

* Бланки диагностического листа «Самодиагностика уровня стресса».
* Музыкальное сопровождение.
* Бумага формат А 4, цветные карандаши.
* Крупа гречневая, пластиковые стаканы.
* Памятки с рекомендациями.

***Ход занятия.***

1. Проблема эмоционального выгорания педагогов.

Коллеги, всем добрый день. Сегодня тема нашего тренинга звучит так: «Здоровый педагог – здоровые дети». Как вы понимаете это? Что для вас эмоциональное выгорание? (ответы участников).

Термин «burnout» («эмоциональное выгорание») был предложен американским психиатром Фрейденбергом в 1974 г. Иногда его переводят на русский язык как: «**эмоциональное сгорание**» или «[профессиональное выгорание](http://psyfactor.org/personal/personal15-12.htm). На сегодняшний день проведенные в различных странах исследования показывают, что особой «группой риска» являются педагоги.

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность. Педагог становится своеобразной «ходячей энциклопедией»: он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится. Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

1. Разминка «Атомы».

*Цель:* эмоциональная разрядка, снятие мышечного напряжения, позитивное взаимодействие.

*Содержание:* участникам предлагается под музыкальное сопровождение подвигаться в виде атомов, хаотично и свободно. Когда музыка остановится необходимо соединиться в пару, затем в тройку и в конце в четверку.

1. Диагностика уровня стресса.

Участникам тренинга предлагается пройти самодиагностику на наличие уровня стресса, а затем поделиться.

1. Упражнение «Моя Галактика».

*Цель*: Активизация жизненной позиции и самосознания, переоценка своих целей. Формирование принятия и позитивного отношения к себе.

*Содержание:* Фоном звучит музыкальное сопровождение группы «Space». Участникам предлагается сесть удобно, расположить перед собой лист бумаги.

Представьте, что перед вами вся Вселенная и где-то здесь находится Ваша Галактика (изобразите себя — это может быть просто точка, а может быть, Вы изобразите себя, выбрав какую-либо геометрическую фигуру). Приветствуется любое творческое проявление.

После того, как Вы нашли в этой Вселенной свое место, пожалуйста, обозначьте и свои сферы жизнедеятельности в виде планет (это может быть: семья; место учебы; работа; здоровье; друзья; близкие и родные люди; домашние животные — все то что окружает Вас). Нарисуйте свою Галактику.

Перед Вами стакан, наполненный гречневой крупой, представьте, что это Ваша жизненная энергия. Постарайтесь распределить ее по сферам Вашей жизни. Куда Вы ее отдаете и постарайтесь отследить с какими чувствами Вы расходуете Вашу энергию.

После окончания, предлагается обсудить полученные результаты.

1. Релаксационное упражнение «Водопад».

*Цель:* расслабление, положительные эмоции, обмен позитивной энергией.

Участникам предлагается разбиться на пары, оставив между собой дистанцию 2 метра. Звучит музыка «Шум водопада». Один из участников проходит сквозь образовавшийся коридор, а остальные, тем временем руками изображают струю воды (мысленно посылаем позитивную энергию с пожеланием любви и добра).

1. Участникам тренинга вручаются памятки с рекомендациями эффективных способов расслабления.
2. Рефлексия. Обмен полученным опытом, эмоциональный отклик.

**Литература**

1. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2003.
3. Шепель В.М. Как жить долго и радостно. – М.: АНТИКВА, 2006.
4. Эффективный учитель / Авт.-сост. О.М. Ольшевская. – Минск: Красико-Принт, 2010.