**Тренинг для педагогов «Профилактика эмоционального выгорания»**

***Цель:*** Профилактика психологического здоровья педагогов.

***Задачи:***

1. Снижение уровня эмоционального выгорания учителей.
2. Планирование посредством «мозгового штурма» мероприятий по профилактике эмоционального выгорания.
3. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.
4. Ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

***Оборудование:*** бумага и ручки на количество участников.

***Целевая аудитория***: учителя

***Количество участников***: 10-15 чел.

***Время проведения:*** 1.5 - 2 часа

***Форма проведения тренинга***: круг, возможно свободное перемещение по залу при выполнении упражнение в подгруппах.

**Содержание тренинга**

1. **Психогимнастическое упражнение «Приветствие» [7].**

Цель: Включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия, интенсификация межличностного общения занимающихся.

Задание: Я предлагаю вам выразить друг другу радость встречи. Сейчас мы все встанем и поздороваемся. Здороваться будем по-разному, кто как хочет. Придумайте свое приветствие, покажите его, а мы все потом его повторим.

Анализ: какое приветствие вам больше всего понравилось, что почувствовали?

Это упражнение из теории “поглаживаний” Эрика Берна. Слово “поглаживание” отражает детскую потребность в прикосновениях. Берн заметил, что став взрослыми, люди по-прежнему стремятся прикасаться друг к другу, словно подтверждая свое физическое существование. Но выйдя из детского возраста, люди попадают в общество, где физические контакты строго ограничены, поэтому приходится довольствоваться замещением этой потребности другими формами «поглаживания». Улыбка, короткий разговор или комплимент – все это знаки того, что вас заметили, и это доставляет нам радость [3].

**3. Ожидания и опасения.**

Цель: Выявление ожиданий участников тренинга. Корректировка запроса.

Собираясь на сегодняшний тренинг вы, может быть, задавались вопросом: «Что будет? Как всё будет?» У Вас есть свои ожидания, возможно, и опасения. Будет логично, если мы сейчас проговорим эти ОЖИДАНИЯ и ОПАСЕНИЯ. Постарайтесь коротко сформулировать Ваши личные ожидания и опасения, а мы запишем их, чтобы потом озвучить, что сможем сделать сегодня, что спланируем к следующей встрече, к чему нужно быть особенно внимательными.

Подумайте ещё, что готовы Вы вложить в тренинг?

Участники по кругу проговаривают свои ожидания от тренинга и вклад.

Коррекция запросов.

Многое также будет зависеть от Вашей активности. В конце тренинга у нас с Вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

**4. «Мозговой штурм»: Эмоциональное выгорание педагогов. Что делать? [4]**

Цель упражнения: Повысить мотивацию и степень эмоциональной включенности в тренинг. Сформулировать перечень мероприятий, снижающий эмоциональную напряженность. Результаты «мозгового штурма» запланировать с работу по профилактике эмоционального выгорания.

Для начала, дадим определение, что такое «Синдром эмоционального выгорания». «*Эмоциональное выгорание* - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия» [6].

С ссылкой на Е. Малера Н.А. Аминов приводит перечень основных и факультативных *признаков* этого синдрома: 1) истощение, усталость; 2) психосоматические осложнения; 3) бессонница; 4) негативные установки по отношению к клиентам; 5) негативные установки по отношению к своей работе; 6) пренебрежение исполнением своих обязанностей; 7) увеличение приема психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства); 8) уменьшение аппетита или переедание; 9) негативная самооценка; 10) усиление агрессивности (раздражительности, гневливости, напряженности); 11) усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия); 12) чувство вины. Н.А. Аминов подчеркивает, что последний симптом свойственен только людям, профессионально, интенсивно взаимодействующим с другими людьми [1].

**I. Этап генерации идей.** «**Эмоциональное выгорание педагогов. Что делать?»**

Участники разбиваются на несколько команд (по 5-6 человек в каждой). Команды получают по стопке пустых карточек. Именно на них будут записываться новые идеи - по одной на каждой. Ведущий информирует об обязательных правилах этого этапа:

*Принимаются и записываются абсолютно все выдвигаемые идеи.* Это нужно длятого, чтобы не мешать свободному полёту творческой мысли.

*Необходимо похвалить любую высказанную мысль, даже если она кажется вздорной.* Эта демонстративная поддержка и одобрение очень стимулируют ивдохновляют наш внутренний генератор идей.

*Самые лучшие – это сумасшедшие идеи.* Откажитесь от шаблонов и стереотипов,посмотрите на проблему с другой точки зрения.

*Нужно выдвинуть как можно больше идей и зафиксировать все.* По одной идее накаждой карточке.

По окончании отведённого времени ведущий просит сообщить о количестве выдвинутых в каждой группе идей.

**II. Этап анализа идей.**

Основной задачей является глубокая обработка, шлифовка высказанных предложений.

Правила это этапа:

*Самая лучшая идея – та, которую вы рассматриваете сейчас. Анализируйте её так, как будто других идей нет вообще.* Указанное правило подразумеваетпредельно внимательное отношение к каждой идее. Хотя критика уже не возбраняется, но она не должна быть огульной.

*Необходимо найти рациональное зерно в каждой идее.* Это означает,что нужнососредоточиться на поиске конструктива в любой, даже кажущейся ерундовой идее.

*Отбрасывать идеи нельзя.*

**III. Этап поиска возможностей реализации.**

Самые хорошие идеи так и останутся идеями, если не будут продуманы шаги по их внедрению. Я предлагаю просмотреть снова все предложения с точки зрения их соответствия двум критериям – оригинальности и возможности реализации.

Каждая карточка с идеей должна быть помечена значками двух типов:

* + - очень хорошая, оригинальная идея;
* - неплохая идея;

0 - не удалось найти конструктива.

А, кроме того:

PP - реально реализовать;

ТР - трудно реализовать;

НР - нереально реализовать.

Разумеется, возможны самые разные сочетания этих значков. Ведь идея может быть блестящей, яркой, необычной, но возможностей для её реализации в данный момент просто нет.

**IV. Завершающий этап.**

Мы преступаем к завершающему этапу «Мозгового штурма». Собираемся все в общий круг. Я предлагаю представителю каждой группы сделать сообщение об итогах своей работы. Вам нужно рассказать о тех идеях, которые получили либо два «плюса», либо значок «РР», либо оба эти значка.

Полученные в процессе довольно длительной работы, «выстраданные», результаты, имеют большое значение. Поэтому представляется целесообразно

результаты «мозгового штурма» оформить самые лучшие идеи и представить их в виде рекомендаций для педагогов. Идеи со значком «РР» (реально реализовать) должны быть включены в план работы школы на следующий год, а карточки с пометкой ТР – в перспективный план работы.

Зачитанные карточки собираются в конверт с надписью «Планирование мероприятий по профилактике эмоционального выгорания».

Вы очень плодотворно поработали, а сейчас отдохнём и поиграем.

**5. Упражнение “Клубок”**

Участники встают в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получиться «спираль». В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. Можно предложить группе в конце своего движения осторожно присесть на корточки.

**6. «Метод быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения» [8]**

Цель: Осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Я предлагаю Вам сейчас заняться «Методом быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения» Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп.

**Упражнение «Муха»**

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**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 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.

**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.

**Упражнение «Передышка»**

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

**7. «Звуковая гимнастика»**

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

А — воздействует благотворно на весь организм; Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота; Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

X — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль [5]. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

Большинство людей признаются, что после слез, они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать!

**8. Рефлексия**

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Каждый участник группы должен завершить фразу: “Мне сегодня...”, оправдались ли ваши ожидания?

***Список использованной литературы***

1. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей. // Вопросы психологии N 5, 1988.
2. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006.
3. Берн, Эрик, Трансактный анализ в психотерапии. Изд-во: Академический Проект,2001.
4. Вачков И.В. Групповые методы работы школьного психолога: учебно-методическое пособие. – М.: «Ось-89», 2009.
5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
6. Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса
7. Под редакцией Хрящевой Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. Серия: Психологичееский тренинг.- СПб.: Изд-во Институт Тренинга, РЕЧЬ, 2001 г.
8. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.