**МБОУ «Ташантинская основная общеобразовательная школа»**

**Занятие с элементами тренинга для педагогов направленное на профилактику и предупреждение эмоционального выгорания**

**Ташанта,2014**

***Цель:*** способствовать профилактике эмоционального и профессионального выгорания педагогов.

***Задачи:***

1. создание условий для снятия психоэмоционального и мышечного напряжения;
2. содействие в сплочении педагогического коллектива;
3. освоение педагогами техники саморегуляции эмоционального состояния, релаксации;
4. накопление педагогами ресурсных состояний.

***Продолжительность:*** 1,5часа

***Количество участников:*** 10 – 12 педагогов, склонных к эмоциональному выгоранию (по результатам диагностики).

***Необходимые материалы:*** листы бумаги, ручки.

***Примечание:*** данное занятие проводится после семинара для педагогов на тему «Синдром эмоционального выгорания: причины, симптомы, последствия».

***Ход занятия***

1. ***Вводная часть***

***Цель:* организация рабочей атмосферы в группе.**

**Время:10 минут**

* *Сообщение темы занятия.*
* *Аргументация актуальности занятия.*

Все слышали о людях,

у которых от беспокойства начинает болеть голова,

отсюда распространенные выражения типа

«Эта работа – сплошная головная боль!»

Э.Берн*(работа с эпиграфом)*

*Психолог:* «Не многие профессии могут сравниться с профессией учителя по тем эмоциональным нагрузкам, которые ежедневно, ежеминутно испыты­вает ее носитель. Дети требуют больших эмоциональных, душевных, физических затрат, после которых обязательно нужно восстанавливаться. Это, к сожалению, не всегда получается у педагогов.

Учитель, работающий в таких условиях из года в год, с вы­сокой долей вероятности подвергается опасности, называемой «синдром эмоционального выгорания», приводящей в дальнейшем к профес­сиональной деформации личности.

Как же сохранить радость жизни, оптимизм, яркость чувств, богатство эмоций, выполняя великую миссию Учителя?»

* *Постановка цели занятия.*
* *Подготовка бэйджев (желаемая форма имени).*
* *Принятие правил работы в группе (активность; искренность; Я-высказывания; конфиденциальность; безоценочность; активное слушание; правило «здесь и сейчас»).*
* ***Упражнение на приветствие «Разными частями тела»***

*Цель:* снятие эмоционального напряжения, сближение участников группы.

 Время: 3 минуты

Участникам предлагается поприветствовать друг друга разными частями тела. По команде ведущего они начинают передвигаться по аудитории в хаотичном порядке. Когда слышат произнесение какой-либо части тела, то должны как можно быстрее соприкоснуться ею с максимальным количеством участников. Последовательность частей тела: локти, спины, колени, плечи, ладони, тело (через объятие).

**2 этап:**Разминка.
*Задачи:*сплочение; разрядка.
***Игра «Черные шнурки».***
Участники сидят на стульях, ведущий — в центре круга. Ведущий предлагает поменяться местами тем:

1. у кого есть брат, сестра;
2. у кого два глаза;
3. у кого есть дети и т. п.

Задача — всем найти место, в том числе и ведущему.

*Примечание:*Важно, чтобы содержание формулировок так или
иначе задействовало всех участников круга. При этом уместны формулировки, содержание которых «оставит» участников круга на местах.

**3 этап:**Основная часть.
*Задачи:*познакомить с особенностями общения, которые способствуют установлению более продуктивного контакта и эмоционально-благоприятного фона настроения в процессе общения; отработать навык делать комплименты.
***Мини-лекция: «Что же такое общение?»***
Общение — это прежде всего взаимодействие с окружающей действительностью и, конечно, с самим собой, когда мы анализируем свои поступки, задаем себе вопросы и отвечаем на них.
Общение многогранно, многолико, и от правильности выбранного стиля «лика» зависит, порой, многое.
Когда мы смотрим фильмы о разведчиках, то невольно завидуем их умению располагать к себе нужных людей, сказать каждому особые слова, которые производят на собеседника точно рассчитанное впечатление и сделать это всегда вовремя, в специально созданной ситуации.
Конечно, и разведчики, и дипломаты проходят специальную подготовку, в том числе и по психологии. Недаром из всех учебных заведений, пожалуй, самой большой тайной окутаны разведшколы, и МГИМО скрыт от простых смертных за 7-мью печатями.
Что же так тщательно скрывают от нас профессионалы? А скрывают они, смешно сказать **—**мелочи!
Профессионал ведь потому и профессионал, что владеет системой мелочей, умело использует то, мимо чего другие пройдут, не заметив. Мелочи, которые творят настоящие чудеса в умелых руках. Хотите пример?
Профессор Трусов сочинил для своих студентов сказочку, она так и называется «Психологическая сказочка профессора Трусова» [4].
Далее идет чтение (см. *Приложение*на с. 35).
Ведущ и й: Эта сказка, кстати, поможет нам запомнить один из законов психологии общения: самый простой путь не есть самый короткий.
По мнению американского психолога Бэрна в нас живут 3 человека, по своему воспринимающих мир:

1. Родитель.
2. Взрослый.
3. Ребенок. *Родитель***—**система жизненных стереотипов, сформированных в результате воспитания, знания того, как необходимо вести себя в той или иной ситуации.
Это область — надо.
*Ребенок*— сфера эмоций, юмора, творчества, любви, чувства собственного достоинства.
Это область — хочу.
*Взрослый*— сфера знаний, информации, трезвого анализа. Он выступает своеобразным «весовщиком» между надо — хочу.
*Взрослый***—**область «разумно».
Отсюда — основной закон искусства нравиться людям: делать подарки ребенку и не дразнить родителя своего собеседника.
Есть еще одно правило: «Правило 15 секунд».
Оно гласит, что основа отношения собеседника к нам закладывается в первые 15 секунд общения с нами.
Чтобы благополучно пройти через «минное поле» 15 секунд, необходимо использовать правило 3 плюсов.
Специалистами замечено: чтобы с самого начала знакомства расположить к себе собеседника, надо дать ему, как минимум, 3 психологических плюса, т. е. сделать приятные подарки его ребенку.
Наиболее универсальные:
4. Комплимент.
5. Улыбка.
6. Имя собеседника и поднятие его статуса. *Комплимент*— бывает косвенный, «минус-плюс», сравнение с чем-то очень близким для делающего комплимент.

*Косвенный*— мы хвалим не самого человека, а то, что ему дорого: охотнику-ружье, родителю-ребенка.
*«Минус-плюс»*— мы сначала делаем маленький минус, а потом большой плюс.(«Я не могу сказать, что вы хороший работник, вы — просто незаменимый специалист»). Но здесь следует придерживаться одного правила: «минус» не должен перевесить «плюс».
*Сравнение с чем-то очень близким для делающего комплимент*. («Я хотел бы иметь такого же сына, как вы»).
Здесь тоже есть ряд правил:

1. Существование теплых и доверительных отношений между собеседниками.
2. Партнер должен знать, сколь важно для вас то, с чем мы сравниваем.

***Упражнение.***
Участники делятся на 3 группы. Каждой группе дается задание: сделать 3 комплимента предполагаемому ученику, либо любому из участников по каждому из трех типов, т. е.:

1. косвенный,
2. «минус-плюс»,
3. сравнение с чем-то близким.

В заключение ведущий спрашивает участников, что было трудно, что понравилось?
***Игра «Поросята и утята».***
Участники делятся на «поросят», «котят» и «утят», как на «первый, второй, третий». Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, должны найти своих собратьев.
*Примечание:*Ведущий заранее говорит, что он играть не будет, так как должен следить за безопасностью. Безопасное помещение

***Мини-лекция.***
Сегодня мы поговорим об особенностях педагогического общения, которое имеет определенную структуру. Общаясь с учащимися, их родителями, коллегами по работе, руководством школы, членами своих семей, а также в зависимости от условий складывающейся ситуации, учитель занимает определенные коммуникативные позиции:

1. позиция «над»;
2. позиция «сообща»;
3. позиция «под».

 Позиция «над» характеризуется тем, что активным субъектом общения выступает учитель. Он проявляет инициативу, осуществляет планирование, контроль, управление ситуацией, реализует свои цели. Партнер по коммуникации является зависимым от учителя как ведущего объекта общению.
Позиция «сообща» реализуется в общении двух равных партнеров, при котором они оба проявляют инициативу и активность, стараются учитывать цели и интересы друг друга.
В позиции «под» учитель занимает подчиненное положение относительно партнера по общении.
Для более успешного выполнения педагогической деятельности учитель должен уметь занимать коммуникативные позиции в зависимости от того, с кем и когда он вступает в коммуникативный контакт [3].
***Задание.***Участникам предлагается подумать и решить, какие из перечисленных позиций или типов коммуникации характерны при взаимодействии в следующих моделях:

1. «учитель — ученик»;
2. «учитель — учитель»;
3. «учитель — администратор»;
4. «учитель — супруг».

*Вывод:*в первом случае монопольное владение учителем позицией «над» ведет к подавлению личности учащегося, снижению интереса к учению. Но и во втором случае полное равноправие преподавателей со школьниками может обернуться анархией в школе и увеличением числа асоциальных поступков.
Другим словом, необходимо дифференцированно подходить к выбору средств общения в зависимости от ситуации и возраста школьника, с которым общается педагог.
***Упражнение.***
Участники разбиваются на 2 команды. Каждой команде дается задание.
№ 1: придумать и озвучить ситуации, в которых было бы уместно общение по типу *«над»*.
№ 2: придумать и озвучить ситуации, в которых было бы уместно общение по типу *«сообща»*.
*Вывод:*тип «над» может быть эффективным в коммуникативных контактах с учащимися младших классов, стремящихся к опеке старшего, в учебной деятельности которых необходимы управление и контроль учителя. Она сохраняет свое значение в контактах учителя с учащимися средних и старших классов, но только в ситуации обучения (на уроке). Учитель должен держать дисциплину на уроке, давать знания, выполнять учебную программу. Его строгость и требовательность, самодисциплина и высокий профессионализм выступают образцом для старшеклассников.
Но вот урок закончился, и ситуация изменилась. Во внеурочном общении со школьниками учитель должен уметь гибко перестраиваться и занимать коммуникативную позицию «наравне», знать интересы и желания учеников, понимать их личные проблемы.

*Задачи:*сплочение участников группы; развитие навыков невербального общения.
***Игра «Светофор».***
Участники делятся на две равные команды. Участники одной из команд садятся на стулья в круг, остальные встают сзади стульев. Ведущий тоже берет стул, ставит его в круг, но у него нет «пассажира». Задача того, у кого нет «пассажира», с помощью мимики переманить его к себе с любого другого стула. Задача того, кто стоит сзади — удержать «пассажира».

 После 5 минут игры участники меняются ролями

***Упражнение «Новые дорожные знаки».***
И н ст рукц и я: «Трудно представить современный город без дорожных знаков: предупреждающих, предписывающих, запрещающих и т. д. Дорожные знаки помогают регулировать движение, информируют о состоянии дороги, предупреждают о возможной опасности. И, хотя дорожных знаков много, все же есть такие ситуации, такие опасности, которые не отражены в «азбуке дорог». Помогите работникам ГАИ и нарисуйте новый дорожный знак, который, возможно, скоро появится на отдельных участках дороги. Эти знаки относятся к категории «предупреждающие» и называются так:

1. «Осторожно: глухие старушки»;
2. «Осторожно: низко летящие кометы»;
3. «Осторожно: жидкий асфальт»;
4. «Осторожно: злые террористы»;
5. «Осторожно: неприятные запахи».

***Упражнение «Частушка».***
Частушка — уникальное явление в народном творчестве. С одной стороны, частушка исключительно проста по форме — всего 4 рифмованные строчки. Но, с другой стороны, сочинить частушку не просто. Ведь в 4 строчках надо рассказать целую историю, случай из жизни, причем рассказать с юмором, используя намеки, умолчания, аллегории и ассоциации. Вот пример несложной частушки:
Ходит Ванька по деревне, Девкам улыбается — У него вставная челюсть, Рот не закрывается.
Попробуйте придумать рассказ — частушку, которая оканчивалась бы такими словами:

1. ...глаз не открывается;
2. ...брови осыпаются;
3. ...зуб давно качается;
4. ...уши развеваются;
5. ...нос не помещается».

***Упражнение.***
И н ст рукц и я: «Когда я скажу “начали”, каждый из вас возьмет лист бумаги и все то, что ему потребуется для рисования. На рисование у вас будет 15 секунд. Через 15 секунд я попрошу каждого передать свой лист соседу слева. После того, как вы получите лист, на котором уже что-то нарисовано, надо будет нарисовать еще что-то, развивая сюжет в любом направлении. Мы будем продолжать работу до тех пор, пока лист каждого не вернется к своему хозяину».
*Обсуждение.*

***Мини-лекция «Как справиться со стрессом».***
В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к работе и т. д.
Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к тому, что вам приходится выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».
Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, желудке, сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам, лекарственной зависимости [12].
**Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?**
Во-первых, при стрессах обычно расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!
Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.
В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.
В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание близким людям, ведь они особенно нуждаются в вашей любви,

***Упражнение «Волшебный лес чудес».***
И н ст рукц и я: «Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: “лес — роща” и встанем в две шеренги. Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по “лесу”. И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по головам, рукам, спине».
Ан ал из:

1. Что вы испытывали, когда проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы?
2. Ваши чувства, когда вы были деревьями?

— Расскажите о своем состоянии до и после упражнения