**Тренинг для педагогов по профилактике эмоционального выгорания.**

Составитель педагог-психолог МДОУ «ЦРР-детский сад № 17 «Ладушки» Субботина Т.В.

#### 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 проф.деятельности, направлений роста.

1. «Шляпа по кругу» Ваши ожидания
2. . Упражнение «Имя – профессиональное качество».

Здравствуйте, уважаемые педагоги! *(Участники тренинга сидят на сту­льях в кругу.)* Давайте поприветству­ем друг друга: каждый по очереди, передавая мяч, называет свое имя и какое-либо свое профессиональное ка­чество, начинающееся на первую бук­ву (при затруднении — на вторую) его имени. Например, Ирина — изобрета­тельная, Екатерина — естественная.

**3**. Мини-лекиия «Профессиональ­ное выгорание педагога»

Представители различных профес­сий, чья деятельность связана с ин­тенсивным общением, рано или позд­но начинают ощущать следующие сим­птомы: повышенная усталость, снижение самооценки, учащение жалоб на здо­ровье, ухудшение чувства юмора, упадок сил. Это не что иное, как призна­ки профессионального выгорания. Так ваша личность защищает себя от психотравмирующих воздействий.

Профессиональное выгорание — это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, вклю­чающая психофизиологические и по­веденческие компоненты .

Почему же это происходит?

Профессия педагога и психолога от­носится к профессиям, требующим по­стоянного контроля над своими словами и поведенческими реакциями. Эта рабо­та невозможна без определенных уси­лий, и, как следствие, возникает эмо­циональное перенапряжение. В процес­се своей трудовой деятельности педагог вынужден общаться с детьми, родите­лями, коллегами: внимательно выслуши­вать, сопереживать, быстро принимать решения, сдерживать свои чувства, под­бирать слова, нести ответственность за жизнь и здоровье. Причем иногда это общение происходит одномоментно, и даже если все прошло хорошо, чаша эмоций оказывается переполненной, и любое человеческое общение может ка­заться нежелательным и обременитель­ным. Добавьте к этому многочисленные проверки, увеличение количества групп в детском саду, особо «трудных» детей и «трудных» родителей, нежелательные личностные качества (повышенный уро­вень тревожности, чувствительности или же эмоциональная сдержанность), не­высокий заработок и, как следствие, дополнительная работа по репетитор­ству и пр. Все это приводит к тому, что эмоциональные весы личности педаго­га склоняются в сторону неблагополу­чия, нервного перенапряжения, а там до невроза один шаг

Вполне естественно встает вопрос: что делать?

Чтобы педагогу не оказывать негатив­ного влияния на тех, с кем он общается, и жить в мире с самим собой, следует разобраться с собой, со своими про­блемами, то есть нужно начать с себя.

4. 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?

5. 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.

6. Поле самодиагностики. Самодиагностика проявления признаков выгорания.

Присутствующим предлагается оценить себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака. Оценка имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем больше клеточек около него закрашивается. Поле самодиагностики заполняется самостоятельно, на обс Поле самодиагностики

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Симптомы** | | **Степень выраженности, частота** | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Поведенческие | Сопротивление выходу не работу |  |  |  |  |  |
| Частые опоздания |  |  |  |  |  |
| Откладывание деловых встреч |  |  |  |  |  |
| Уединение, нежелание видеть коллег |  |  |  |  |  |
| Нежелание видеть детей |  |  |  |  |  |
| Нежелание заполнять документацию |  |  |  |  |  |
| Формальное исполнение обязанностей |  |  |  |  |  |
| Аффективные | Утрата чувства юмора |  |  |  |  |  |
| Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения |  |  |  |  |  |
| Повышенная раздражительность |  |  |  |  |  |
| Ощущение придирок со стороны других |  |  |  |  |  |
| Равнодушие |  |  |  |  |  |
| Бессилие, эмоциональное истощение |  |  |  |  |  |
| Подавленное настроение |  |  |  |  |  |
| Когнитивные | Мысли о смене профессии, уходе с работы |  |  |  |  |  |
| Слабая концентрация внимания, рассеянность |  |  |  |  |  |
| Ригидность мышления, использование стереотипов |  |  |  |  |  |
| Сомнения в полезности работы |  |  |  |  |  |
| Разочарование профессией |  |  |  |  |  |
| Циничное отношение к клиентам, коллегам |  |  |  |  |  |
| Озабоченность собственными проблемами |  |  |  |  |  |
| Физиологические | Нарушение сна (бессонница/ уход в сон) |  |  |  |  |  |
| Изменения аппетита (отсутствие/ «заедание») |  |  |  |  |  |
| Длительно текущие незначительные недуги |  |  |  |  |  |
| Восприимчивость к инфекционным заболеваниям |  |  |  |  |  |
| Усталость, быстрая физическая утомляемость |  |  |  |  |  |
| Головные боли, проблемы со стороны ЖКТ |  |  |  |  |  |
| Обострение хронических заболеваний |  |  |  |  |  |

7Упражнение «Стратегии самопомощи»

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:

1. играю со своими детьми
2. читаю, лежа на диване
3. работаю в саду

Второй список может выглядеть так:

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

8 Упражнение энергизатор «Найди себе друзей» (диагностика)

Молдованова В.В.

9Мини-лекция «Способы уста­новления эмоционального равновесия личности»

Кроме использования данных упраж­нений педагогам желательно учитывать следующие рекомендации:

Даже в самой трудной ситуации можно найти положительные моменты.

Пользуйтесь правилом Скарлетт О'Хара: «Я не буду думать об этом сегодня. Я буду волноваться об этом завтра».

* Постарайтесь с сегодняшнего дня любить себя чуть больше, чем раньше.
* Устраивайте себе маленький праздник, когда вам плохо или одиноко.
* Если попали в трудную ситуацию, не впадайте в неподвижность: не лежите, не сидите у окна, двигайтесь и действуйте, пойте и смейтесь.

• Используйте группу поддержки: го­ворите о проблемах с родными, дру­зьями, коллегами по работе.

Кроме того, каждый из нас может найти рецепт, как привести свои мыс­ли и чувства в порядок. Поэтому экс­периментируйте, пробуйте. И если это средство помогло хотя бы несколько раз, оно сделало каждого из нас чу­точку счастливее.

Восточная притча «Всё в твоих руках»

Давным- давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов влюбое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

-Всё в твоих руках.

10.Упражнение-самодиагностика «Я в лучах солнца».

*Цель:* определить степень отношения к себе (положительно-отрицательно), поиск и утверждение своих положительных качеств. *(10 мин). (В кругу, сидя на стульях).*

Каждый участник на листе бумаги рисует круг. В кругу вписывает своё имя. Далее необходимо прорисовывать лучи идущие от этого круга. Получается солнце. Над каждым лучом записывается качество, характеризующее этого человека. При анализе учитывается количество лучей (ясное представление себя) и преобладание положительных качеств (позитивное восприятие себя).

11.Упражнение «Не хочу хвастать, но...»

Часто педагоги могут ощущать эмо­циональное опустошение. Им кажется, что, несмотря на все усилия, дети, с которыми они работают, недостаточ­но владеют материалом; излюбленные приемы перестали быть эффективны­ми и надо что-то менять; нет доста­точной поддержки в педагогическом коллективе данной инновации и т. д. Тогда необходимо определить значе­ние данного труда и ваш личный вклад в коррекционно-развивающую работу (лучше сделать это письменно). Та­ким образом вы ощутите нужность сво­ей трудовой деятельности.

А теперь в течение одной минуты постарайтесь вспомнить свои дости­жения в профессиональной сфере за последние три года, выберите самое главное, с вашей точки зрения, и по­делитесь с нами своим успехом, начав со слов: «Не хочу хвастаться, но...» (Пе­дагоги по желанию высказываются.)

Рефлексия «Мне сегодня...»

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

Подведение итогов занятия