Тренинг для педагогов

по предупреждению и коррекции эмоционального выгорания

**«Проснись для жизни!»**

Структура тренинга:

1. Приветствие. Сообщение о том, зачем мы собрались.
2. Упражнение на знакомство
3. Упражнение «Я дома, я на работе»
4. Теория о СЭВ. Обобщение темы и «призыв к жизни».
5. Игровое упражнение «Да, я такая, а еще…»
6. Упражнение «Волшебный магазин».
7. Упражнение «Порой я балую себя».
8. Упражнение «Маски»
9. Упражнение «Контур человека»
10. Обобщение всего, призыв к весне, к жизни, к пробуждению, к любви и пр.
11. Релаксация «Новое платье»

1.Приветствие, сообщение темы собрания.

Здравствуйте, уважаемые педагоги! Мы рады приветствовать Вас в этот весенний день. Сегодня мы собрались для того, чтобы расправить крылья, измениться, вдохнуть полной грудью, почувствовать в себе силы! Наш девиз на сегодня: «Проснись для жизни!»

2.Упражнение на знакомство.

Безусловно, Вы уже знакомы друг с другом не один год. Но мы хотим предложить Вам по-новому познакомиться друг с другом, как будто в первый раз.

Знакомиться мы будем не совсем обычным способом. Нужно по очереди назвать свое имя и то, в чем Вы мастер. Начинаем с Риммы Рафаэльевны.

3.Упражнение «Я дома, я на работе»

Следующее упражнение поможет Вам посмотреть на свои взаимоотношения с профессией как бы со стороны. Для этого разделите лис бумаги пополам. Составьте 2 списка определений (как можно больше) «Я дома» и «Я на работе».

*(Когда все закончили, анализируем.)*

Теперь, обратите внимание на похожие черты в соседних столбиках, противоположные черты, отсутствие схожих черт, отметьте их для себя. Давайте обсудим: какой список было составлять легче, какой получился объемнее, каково Ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия?*(Обсуждение)*

5. Теория

Зима все еще не закончилась, и наш организм, которому так необходим свет и тепло, истощился. Зимний холод принес нам простуды, авитаминоз и вместе с этим зимнюю хандру. На работе многое (ничего) уже не радует, голова думает только о приближающемся отдыхе. Действительно ли тут дело только в нехватке организму яркого весеннего света и тепла? Или же имеются и другие причины нашего подавленного настроения и усталости?

Век НТР в корне изменил отношение к людям как к рабочей силе. Объем выполняемой работы человеком любой профессии заметно вырос и продолжает расти каждый год. В связи с возросшим давлением на человека, с бесконечными стрессами, которые он испытывает на работе, у него наблюдается не только физическое переутомление (какие бы то ни было соматические заболевания), но и психологическое (душевное) утомление, усталость. Когда работа ставит требования, которые не соответствует возможностям, внутренним резервам работника, то у него начинает нарушаться эмоциональное равновесие.

Состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе, ученые психиатры назвали **«синдромом эмоционального сгорания»** или **«профессиональным выгоранием»**

Развитие данного синдрома характерно в первую очередь для профессий, где доминирует оказание помощи людям (медицинские работники, учителя, психологи, социальные работники, спасатели, работники правоохранительных органов, пожарные).

***Каковы же проявления данного синдрома?***

Основными симптомами эмоционального выгорания считаются следующие:

- усталость, утомление, истощение (после активной профессиональной деятельности);

 - психосоматические проблемы (колебания артериального давления, головные боли, заболевания пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, неврологические расстройства);

- бессонница;

-негативное отношение к ученикам, воспитанникам (после имевших место позитивных взаимоотношений);

-отрицательная настроенность к выполняемой деятельности;

- гнев и раздражительность по отношению к коллегам и воспитанникам -функциональное, негативное отношение к себе;

- тревожные состояния;

-пессимистическая настроенность, депрессия, ощущение бессмысленности происходящих событий;

- чувство вины.

*Таким образом*, первым, что бросается в глаза при СЭВ – что у людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативное отношение к работе, появляется усталость.

***Что делать при СЭВ? (коррекция)***

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей на работе. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

2. Общение. Рекомендуется, анализировать свои чувства и ощущения и делиться ими с другими.

3. Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т.е. отдых от работы и других нагрузок.

4. Овладение умениями и навыками саморегуляции, узнать о которых вы можете у психолога.

6. Игровое упражнение «Да, я такая, а еще…»

Сейчас будем учиться правильно реагировать на комплименты и приятные слова. Каждый сидящему справа говорит комплимент, а сидящий справа должен ответить: «Спасибо. Да, я такая, а еще я…» и называет свое положительное качество. Начинаем с Риммы Рафаэльевны.

7. Упражнение «Волшебный магазин».

А сейчас мы с Вами отправимся в Волшебный магазин. В нем есть все, чего Вы только можете себе пожелать. Но чтобы что-то купить нужно отдать то качество, которое Вам особенно мешает. Начинаем с Риммы Рафаэльевны.

8. Упражнение «Порой я балую себя».

В следующем упражнении каждому участнику понадобиться лист бумаги *(раздаем бумагу)*. Вся информация, которую Вы запишете на листе будет носить строго конфиденциальный характер. Поэтому желательно быть искренними, не заглядывать в листы людей сидящих рядом и не спрашивать их от том, что они написали. Приступаем…

Вспомните и составьте список тех дел, которые Вы выполняете с целью доставить себе удовольствие, позаботиться о своем душевном здоровье и немного побаловать себя.

*(Когда списки готовы, продолжаем.)*

Теперь отметьте как часто Вы делаете то, что отмечено на листе.

*(Можно предложить высказать свое мнение.)*

Далее необходимо разделиться на тройки и составит слоган, отражающий идею о том, почему необходимо иногда баловать себя.

*(Раздаются карточки с рекомендациями.)*

Ознакомьтесь с рекомендациями и отметьте в них те пункты, которые приемлемы для Вас, но которые Вы выполняете крайне редко или не выполняли раньше и дополните этот список одной-двумя оригинальными позициями. На этом же листе можно записать слоганы, придуманные Вами.

*(Далее обсуждение.)* Предлагаем Вам высказаться о том какие способы побаловать себя Вам больше всего понравились и какие бы Вы могли попробовать использовать в будущем.

9. Упражнение «Маски релаксации»

Теперь нам хотелось бы предложить Вам несколько приемов, которые помогли бы Вам снять мышечные зажимы лица и лучше управлять своей мимикой в процессе работы. Предлагаю Вам встать. Делаем глубокий вдох, задерживая дыхание изображаем на лице маску удивления (гнева, поцелуя, смеха, недовольства), выдыхая расслабляем мышцы лица.

10. Упражнение «Контур человека»

Мы предлагаем Вам нарисовать силуэт человека. Поселите внутри него те чувства и эмоции, которых не хватает Вам на данном жизненном этапе. Для каждого из них подберите соответствующее место и подходящий цвет. Закрасьте силуэт.

Теперь задумайтесь – если Вам не хватает каких либо чувств и эмоций, значит необходимо стремиться ими овладеть…

12. Обобщение.

Наступила весна – чудесное время года, когда все пробуждается, расцветает, раскрывается. Мы все должны слиться с природой и пробудиться вместе с ней, открыться новому, почувствовать прилив энергии, сил для новых свершений! Проснуться для жизни!

13. Релаксационное упражнение "Новое платье"

Сядьте удобно, опустите плечи, вслушайтесь в спокойную музыку, выдохните напряжение, расслабьтесь, можете закрыть глаза. Вы сидите удобно, и ваши мышцы отдыхают. Проследите, чтобы не были сжаты зубы и руки в кулаки. Губы мягко сомкнуты. Мышцы плеч расслаблены, голова - чуть откинута, плечи - расправлены. Прислушайтесь к своему дыханию, постарайтесь сделать вдох - глубоким, а выдох - удлинить, можно выдыхать сквозь губы, расслабляя брюшную стенку. Вы отдыхаете, ничем не озабочены, и ничто Вас не беспокоит и не тревожит.

Теперь я медленно, тихо и ритмично считаю до 7. Вы мысленно вместе со мной идете по улице, делаете 7 шагов и оказываетесь в магазине "Одежда": 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7… заходите внутрь.

В этом магазине много различной одежды всех фасонов и цветов, есть старинные наряды и современная одежда. Вы просматриваете костюмы, платья и выбираете себе понравившиеся.

Вы приходите домой, надеваете на себя выбранную красивую вещь. Посмотрите внимательно свой наряд – цвет, фасон, удобно ли он сидит на вас. Посмотрите на себя в зеркало: вы довольны собой, вы себе нравитесь. Улыбнитесь себе и снимите наряд.

Откройте шкаф с вашей одеждой. Вы видите, что там нет свободных вешалок, а вам нужно убрать свой новый наряд. Для этого выберете какую-нибудь старую вещь и выкиньте ее, освободив место для новой одежды. Вместе с этой старой одеждой вы выбрасываете свои прошлые опасения, тревоги, неудачи и ошибки, и не сожалейте о них.

Повесьте новую вещь в шкаф. Откройте свой шкаф, свой дом и свой мир для перемен. Откройте глаза и возвращайтесь к нам в реальный мир обновленными. Многие из вас готовы к переменам в вашей жизни, готовы расстаться со старым и отжившим, и мы желаем вам удачи на этом пути.