Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 65 комбинированного вида»

Тренинг для педагогов

по профилактике эмоционального выгорания.

Подготовила и провела:

старший воспитатель

Лисовенко С.С.

Саранск 2013

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

#### 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 профессиональной деятельности, направлений роста.

**1. Упражнение " Грецкий орех"**

**Цель:** Настроить участников на тональность тренинга, создать атмосферу ценностного отношения к теме, поговорить об особенностях личности.

Для проведения этого упражнения ведущий высыпает из мешочка в центре круга грецкие орехи и просит каждого взять себе один. Некоторое время участникам предлагается внимательно рассматривать сой орешек, изучать его структуру, особенности строения, постараться запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешок и снова высыпаются в центре круга. Задача каждого участника - найти свой орех.

1. **Упражнение «Имя – профессиональное качество».**

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-лекция «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 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 "Лестница".**

**Цель:**осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?

- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?

- Есть ли внутренние противоречия по этому поводу?

- Что мешает Вам находиться наверху?

**5. 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?

**6. Упражнение " Распредели по порядку"**

Цель: донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего " Я".

Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

- дети

- работа

- муж (жена)

- Я

- друзья, родственники

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:

1. Я

2. Муж (жена)

3. Дети

4. Работа

5. Друзья, родственники

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

**7. Таблица "Помоги себе сам"**

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям.

Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Психологическая причина болезни** | **В каком органе проявляется болезнь** | **Повторяйте себе несколько раз в день** |
| Долгая неразрешенная эмоциональная проблема | Высокое давление | Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен |
| Самокритика, страх | Головная боль | Я люблю и одобряю себя |
| Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь | Желудок | Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого. |
| Черствость, отказ от радости | Сосуды | Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца. |
| Хроническое нытье | Печень | Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу. |

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако, существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

**8. Упражнение "Удовольствие"**

Участникам тренинга раздаются листы бумаги и предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам , что это и есть ресурс, который можно использовать как " скорую помощь" для восстановления сил.

**9. Упражнение "Тряпичная кукла"**

**Цель:**Снятие напряжения, умение расслабляться.

Участникам предлагается разбиться на пары и работать в паре. Сначала один изображает куклу: поддерживаемый партнером в области пояса, пытается полностью расслабить верхнюю часть туловища, постепенно восстанавливает напряжение, затем партнеры меняются ролями.

**10. Рекомендации.**

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику.

Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;

- резко встать и пройтись;

- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

- измалевать листок бумаги, измять и выбросить .

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Даже в самой трудной ситуации можно найти положительные моменты.

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

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

9. 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 в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

-Всё в твоих руках.

И на заключительнoм этапе тренинга предлагается провести релаксационное

**8**. **Упражнение " Источник"**

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму "Вода" (сборник мелодий для релаксации) ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

"Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия- вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется. "

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение , принимая душ.

Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие в тренинге.

**Рефлексия «Мне сегодня...»**

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

Подведение итогов занятия.

**Рекомендации.**

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику.

Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;

- резко встать и пройтись;

- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Даже в самой трудной ситуации можно найти положительные моменты.

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

6. Постарайтесь с сегодняшнего дня любить себя чуть больше, чем раньше.

7. Устраивайте себе маленький праздник, когда вам плохо или одиноко.

8. Если попали в трудную ситуацию, не впадайте в неподвижность: не лежите, не сидите у окна, двигайтесь и действуйте, пойте и смейтесь.

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