**Тренинг по профилактике синдрома эмоционального выгорания
в профессиональной деятельности педагога**

**Тема: «Развитие навыков профилактики стресса»**

Составила: педагог-психолог Горохова С.А.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка – детский сад № 309

Октябрьского района городского округа г.Уфа Республики Башкортостан

**Развитие навыков профилактики стресса**

 **Актуальность:**Стресс (от [англ.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) stress — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) — [неспецифическая (общая) реакция организма](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9D%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%84%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0&action=edit&redlink=1) на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его [гомеостаз](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B7), а также соответствующее состояние [нервной системы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0) [организма](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC) (или организма в целом). В [медицине](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0), [физиологии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F), [психологии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодовой, световой и другие стрессы.

Каким бы ни был стресс, «хорошим» или «плохим», эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие неспецифические черты.

Все больше людей жалуются сегодня на стресс. Наша профессия предъявляет все более высокие требования к каждому из нас, мы должны достигать безупречных результатов в условиях постоянного цейтнота и растущей конкуренции. То время, в течение которого мы могли бы отдохнуть и успокоиться или заняться своими увлечениями, либо неумолимо сокращается, либо исчезает вовсе. Результат: мы чувствуем себя выжатыми, мы раздражительны и неуравновешенны, а в худших случаях начинается физическое недомогание.

**Цель:** познакомить участников тренинга с методами релаксации и предоставить возможность практиковать в своей жизни изложенные техники и получать действительно эффективные результаты.

 **Задачи программы:**

* Раскрыть понятие стресс ;
* Организация условий, способствующих снятию напряжения, чувства тревоги, сплочению коллектива, развитию навыков взаимоподдержки;
* Развитие навыков самоанализа и преодоления психологических барьеров;
* Помощь в осознании личностных ресурсов педагогов.

**Объект коррекционно-развивающего воздействия:** педагоги дошкольного учреждения

**Формы и методы работы:** Групповая дискуссия, игровые методы, методы формирования социальной перцепции.

**Ожидаемые результаты:** у участников повысится самооценка и появится уверенность в себе, участники овладеют навыками стрессоустойчивости

**Критерии оценки эффективности:** у участников появитсяуверенность в себе, в своих силах, овладеют навыками стрессоустойчивости

**Продолжительность сессии:** 1,5-2 часа

**Количество сессий**: одна

**Количество участников:** 7-10

**Содержание программы тренинга**

**1 Сессия.**

**Тема: «Развитие навыков профилактики стресса»**

**Цель:** познакомить участников тренинга с методами релаксации и предоставить возможность практиковать в своей жизни изложенные техники и получать действительно эффективные результаты.

**Материалы:** слайд шоу, листы бумаги, ручки, маркеры, коврики, мягкая игрушка.

**Ход занятия:**

**Организационный момент**

 Участники входят в аудиторию. Занимают места (стулья расставлены по кругу). Педагог-психолог представляется.

Ведущий вместе с участниками составляют правила на занятиях.

Правила :

Правило 1. Равенство.

Правило 2. Активность.

Правило 3. Толерантность (терпимость).

Правило 4. Отказ от ярлыков.

Правило 5. Конфиденциальность.

Правило 6. Правило «стоп».

**1.Знакомство с группой.**

**Игра-знакомство «Презентация»**

**Цель.** Знакомство участников друг с другом, развитие партнерских

взаимоотношений.

**Содержание.** Группа делится на пары, каждая из которых, выбрав удобное спокойное место, в течение 10 минут (5+5) проводит взаимное интервью. Затем пары возвращаются в круг и каждый представляет своего партнера. После презентации можно спросить у представляемого, хочет ли он добавить что-либо к сказанному и корректно ли прозвучал рассказ о нем.

 **2.Выяснение ожиданий участников группы.**

 **3.Небольшое сообщение о теме тренинга.**

 Все больше людей жалуются сегодня на стресс. Наша профессия предъявляет все более высокие требования к каждому из нас, мы должны достигать безупречных результатов в условиях постоянного цейтнота и растущей конкуренции. То время, в течение которого мы могли бы отдохнуть и успокоиться или заняться своими увлечениями, либо неумолимо сокращается, либо исчезает вовсе. Результат: мы чувствуем себя выжатыми, мы раздражительны и неуравновешенны, а в худших случаях начинается физическое недомогание.

Сегодня мы попытаемся выяснить, где кроются Ваши стрессоры, какого они рода и как Вы можете с ними совладать. Кроме этого, сегодня мы попытаемся научиться некоторым приемам по снятию стрессового напряжения.

 Методы релаксации, которые мы будем осваивать, легко применимы и для человека, не обладающего опытом. Даже если Вы будете посвящать этому десять минут каждый день, Вы заметите, насколько спокойнее и расслабленнее Вы станете, и как спокойно и взвешенно Вы будете реагировать на бесконечные требования окружающего мира. Не дайте рабочим будням поглотить Вас без остатка!

**Разминка**

**Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто….»**

**Цель:** включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия.

**Инструкция:** ведущий называет признак, который свойственен многим. Те, кому он свойственен, меняются местами. Задача ведущего – занять чье-то место.

**Основное содержание**

**Беседа: «Что такое стресс?»**

**Цель:** ответить на вопросы «Что такое стресс, нужно ли с ним бороться?
И как избавиться от последствий стресса?»

Методом мозгового штурма группа выводит определение стресса, после чего тренер знакомит слушателей с существующими взглядами в современной психологии на стресс.

При рассмотрении причин стресса тренеру важно подвести участников группы к осознанию того, что все перечисленные причиы стресса являются только потенциальными источниками негативного воздействия на человека. Все зависит от того, как сам человек воспринимает эти причины, считает ли он их стрессорами.

**Упражнение «Я и стресс»**

**Цель.** Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостоянии стрессовым ситуациям.

**Содержание**. Тренер готовит заранее бумагу формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры. Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов. Инструкция тренера группе. ≪Нарисуйте, пожалуйста, рисунок „Я и стресс". Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите≫.

Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Вопросы, которые может задать тренер.

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?

2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой ≪Я≫ на рисунке.

3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?

4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?

5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?

6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?

7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что ожет защитить вас от стресса.

8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.

9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста. Обсуждение. После того как участники ответят на последний вопрос, тренер просит их объединиться в подгруппы по 4-5 человек. Как правило, создаются группы по принципу совпадения каких-либо позиций, касающихся восприятия понятия ≪Стресс≫, стратегий и ресурсов, проявившихся в рисунках. В каждой сформированной группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т. д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Говоря о том, что помогает и что мешает эффективно действовать в ситуации стресса, можно высказываться как по поводу своего личного опыта, так и основываясь на наблюдениях за поведением людей, умеющих преодолевать стрессы. Затем каждая подгруппа формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры. Все участники возвращаются в круг. Тренер предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений. Представители от подгрупп зачитывают свои списки. Тренер разъясняет участникам, над какими проблемами возможна работа на тренинге.

Какие эмоции испытывали, какая ключевая

(проработка ключевых эмоций по методике «Алгоритм работы с эмоциональным зарядом» по RPT)

*Большую часть нашей профессиональной жизни мы используем левое полушарие, которое отвечает за логические действия. Во время рисования мы активизируем наше правое образное полушарие.*

*Поэтому психологи считают, что процесс рисования является оздоровительным уже сам по себе, и неслучайно рисование широко используется в психологической практике.*

**Мини-дискуссия Плюсы и минусы стресса»**

**Цель**. Осознание не только негативных последствий стресса, но и возможностей, связанных с раскрытием ресурсов личности, переживающей стресс.

**Содержание.** Тренер делит группу на две подгруппы. Первая подгруппа должна в ходе группового обсуждения выявить и записать негативные последствия стресса, а другая - позитивные стороны стресса (чему мы учимся, преодолевая стресс, что мы можем узнать о себе и своих ресурсах, преодолевая трудные ситуации). Время на\_\_обсуждение - 5 минут. После того как группы справятся с этим заданием, тренер предлагает устроить дискуссию, во время которой ответы-аргументы групп чередуются. Выигрывает та команда, котрая найдет больше аргументов в пользу защищаемой точки зрении

**Обсуждение.** Как правило, больше аргументов находит первая подгруппа. В этом случае тренеру надо сказать о том, что. Несмотря на большое количество негативных последствий, которые назвали участники первой подгруппы, данные последствия вызываются именно сильными, травматическими или хроническими стрессами. К счастью, эти стрессы ≪врываются≫ в нашу жизнь не так часто. Остальные виды стрессов могут поддерживать тонус организма, активизировать внутренние ресурсы, тем самым повышая нашу адаптацию к жизни.

**Беседа «Что могут предложить нам техники релаксации?»**

 **Цель**: показать способы снятия эмоционального напряжения

Сознательная релаксация, т.е. снятие напряжения тела, ума и души, имеет два больших преимущества, видных даже с первого взгляда:

■    привносит равновесие в наши, как правило, суетливые и напряженные будни;

■    является лучшей предпосылкой сконцентрированной и эффективной работы.

Регулярная релаксация благотворно повлияет на весь организм. Она подарит Вашему телу глубокий отдых и время на восстановление, а разуму и душе - целительную отстраненность от будничных забот. Она станет для Вас надежным источником сил, которые помогут Вам спокойней и расслабленней реагировать на ситуации стресса. Вам легче будет перенести и состояния длительного напряжения, и ситуацию острого кризиса - регулярная релаксация поможет Вам в этом больше, чем методы «кризисного менеджмента» или способы быстрого снятия напряжения.

***Упражнение: «стряхните» с себя напряжение***

 **Цель**: снятие эмоционального напряжения

Встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка согнув их в коленях. Встряхивайте руками, ногами, головой и плечами в течение 10 мин. Просто стряхните с себя все напряжение прошедших часов, освободитесь от него. В заключение сядьте в спокойный уголок и в течение пяти минут наблюдайте за своим дыханием.

При дыхании применяйте ту технику, которая Вам наиболее приятна: попеременное дыхание через разные ноздри, счет вдохов и выдохов или отслеживание вдыхаемого воздуха в теле. Поэкспериментируйте немного и просто выясните, какая из этих техник для Вас лучше.

Многим людям в движении легче переключиться с внешнего мира на внутренний. Упражнение на «встряхивание» помогает стряхнуть с себя тягостные мысли, контраст между движением и остановкой в этом случае не столь явен, как в некоторых других упражнениях.

**И в завершение занятия**

 Теперь Вы получили представление о том, какие существуют возможности и методы эффективно и творчески противостоять стрессу. Естественно, самое важное при этом - это действительно выполнять эти упражнения или хотя бы их часть. Конечно, внешней нагрузки, внешних требований, предъявляемых Вам миром, от этого меньше не станет. Но, возможно, со временем, когда Вы поймете, что не безоружны и не беспомощны, они покажутся Вам более терпимыми. Для каждого из нас существуют подходящие рецепты того, как справляться с повседневным стрессом. Быть может, со временем Вам удастся составить свой собственный маленький репертуар методов, способных помочь Вам сохранять внутреннюю отстраненность от ситуации стресса и лучше справляться с ним. Вероятно, все чаще Вы будете видеть в таких ситуациях вызов, необходимый для Вашего дальнейшего развития и подталкивающий Вас к новым творческим мыслям относительно разрешения проблемы.

Пусть Вашим девизом станет «вызов вместо стресса!». Не забывайте давать себе своевременные передышки, используйте их для того, чтобы возвращать себе внутренний баланс. Чем более уравновешенно Вы себя будете чувствовать, тем больше и эффективнее Вы сможете работать, доказывая свои способности. И однажды поймете, что Ваша внутренняя установка сильно изменилась, что Вы все чаще ощущаете не стресс, а вызов Вашим способностям. Мы желаем Вам на этом пути радости и удачи!

**Рефлексия**

# Упражнение «Я желаю тебе…»

#### *Цель:*

#### *Инструкция*

Участники тренинга встают в круг.

. Мы будем передавать его друг другу. Тот у кого он оказывается, громко произносит имя стоящего с лева и говорит: «Я желаю тебе в профессиональном плане…» и произносит, то, что он желаетсоседу. Это довольно важный момент в тренинге и я прошу поддерживать стремление наших коллег аплодисментами.

Что вы получили от тренинга?

Оправдались ли ваши ожидания?

Какое у вас настроение?

**Список литературы**

1. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб., 2002.
2. Зайверт Л. Ваше время - в ваших руках. М., 1995
3. Исаев Д. Н. Эмоциональный стресс. Психосоматическиеи соматические расстройства у детей. СПб.: Речь, 2006.
4. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. СПб.: Питер, 2008.
5. Картрайт С, Купер К. Л. Стресс на рабочем месте. Харьков, 2004.