**Психологический тренинг для учителей**

**«Сохраним себя для себя».**

Эмоциональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов и т.д. Представленный тренинг направлен на развитие у педагогов них таких профессионально важных качеств, как умение успешно общаться с коллегами по работе и руководством школы, учащимися и их родителями, а также с членами своей семьи. Тренинг помогает обратить внимание педагогов на распределение своей психической энергии, выработать и такие качества, как позитивное отношение к жизни, расширить диапазон о способах эффективной саморегуляции.

Участники пишут имя на листочках и прикрепляют его к одежде.

**1.Знакомство. Упражнение «Салфетки».**

По кругу передается пачка салфеток. Ведущий объявляет, что каждый участник может взять то количество, которое считает нужным для себя. Когда салфетки будут разобраны всеми участниками группы, психолог просит пересчитать их и назвать столько фактов из своей биографии, сколько салфеток у них в руках.

**2. Правила группы.**

« Нам предстоит сегодня провести вместе некоторое время. Этот круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. В этом пространстве нет никого и ничего, кроме нас самих, кроме того, что мы принесли сюда в себе. Что-то делать с собой здесь мы можем только с помощью друг друга, через наше общение. Чтобы оно было более эффективным мы будем использовать различные игры и упражнения, позволяющие лучше увидеть себя и других. Мы будем узнавать друг друга через те отношения, которые будут здесь складываться. Чтобы наше общение было эффективным, оно должно подчиняться некоторым правилам:

*- «Здесь и теперь».* Главное, не то, что происходило «там и тогда», а то, что происходит «здесь и теперь». Главное для нас, что человек видит, чувствует «здесь и теперь» по отношению к себе, к другим. Групповой опыт, обретенный через «здесь и теперь», все, что происходит с группой в целом и с каждым из нас, является большой ценностью такого общения.

*- Принцип эмоциональной открытости.* Мы должны быть друг с другом откровенны и открыты. Это не означает, что каждый обязан выкладывать все свои тайны. Важно только одно: если участник чувствует, думает, переживает «здесь и теперь», то ему надо об этом сказать, выразить свои чувства так, чтобы они стали достоянием группы. А если человек по каким-то причинам не хочет говорить о том, что с ним происходит, то вступают в силу правила «Свободы выбора» и «Стоп». Можно сказать: «Я сейчас не хочу об этом говорить. Стоп».

- *Правило Я - высказываний*. Это означает, что нужно говорить от своего имени и приблизительно в такой форме: «Я чувствую. Мне кажется, я думаю…», а не от авторитетного лица или с точки зрения каких-то норм и законов. Нужно избегать высказываний типа: «Мы все чувствуем…» или «Существует мнение…».

- *Правило уважения говорящего*. Когда высказывается кто-то из членов группы, все его должны внимательно слушать, давая человеку возможность высказать то, что он хочет. Мы не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы.

- *Правило конфиденциальности*. Нельзя рассказывать о том, что делают и что происходит в группе, посторонним людям. О себе, о своем опыте, словах, переживаниях – пожалуйста».

**3**. **Упражнение «Порядковый счет».**

Это упражнение помогает установить зрительный контакт со всеми участниками. Все сидят в кругу, один человек говорит “один” и смотрит на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит “два” и смотрит на другого.

**4. Упражнение «Это классно!»**

Все участники становятся в круг. Один участник выходит на середину и продолжает фразу: «Жизнь научила меня...», а остальные участники после каждого высказывания выбрасывают вперед руку с выставленным вверх пальцем и произносят: «Это классно!».

**5. Упражнение «Баланс реальный и желательный».**

Участникам 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 «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

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.

**7. Притча «На всех не угодишь!»**

Отец со своим сыном и ослом в полуденную жару путешествовал по пыльным переулкам Кешана. Отец сидел верхом на осле, а сын вел его за уздечку. «Бедный мальчик, — сказал прохожий, — его маленькие ножки едва поспе­вают за ослом. Как ты можешь лениво восседать на осле, когда видишь, что мальчишка совсем выбился из сил?» Отец принял его слова близко к сердцу. Когда они завернули за угол, он слез с осла и велел сыну сесть на него. Очень скоро повстречался им другой человек. Громким голо­сом он сказал: «Как не стыдно! Малый сидит верхом на осле, как султан, а его бедный старый отец бежит следом». Мальчик очень огорчился от этих слов и попросил отца сесть на осла поза­ди него. «Люди добрые, видали вы что-либо по­добное? — заголосила женщина под чадрой. — Так мучить животное! У бедного осла уже про­висла спина, а старый и молодой бездельники восседают на нем, будто он диван, бедное суще­ство!» Не говоря ни слова отец и сын, посрам­ленные, слезли с осла. Едва они сделали не­сколько шагов, как встретившийся им человек стал насмехаться над ними: «Чего это ваш осел ничего не делает, не приносит никакой пользы и даже не везет кого-нибудь из вас на себе?» Отец сунул ослу полную пригоршню соломы и положил руку на плечо сына. «Что бы мы ни делали, — сказал он, — обязательно найдется кто-то, кто с нами будет не согласен. Я думаю, мы сами должны решать, что нам надо делать».

**8.Упражнение «Стратегии самопомощи».**

“Если у тебя есть яблоко и у меня есть яблоко и мы поменялись — у каждого из нас осталось по яблоку. Если у тебя есть интересная идея и у меня есть идея и мы обменялись - у каждого из нас будет уже по две идеи. Представьте себе ситуацию, когда каждый поделится своим опытом, какими при этом мы станем богатыми”.

Подумайте над вопросом: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?» Ведущий просит каждого поделится своим опытом с группой.

**9.Упражнение на расслабление.**

Мы немного устали, давайте расслабимся и представим, что наш зал наполняется фиолетовым цветом, нам прохладно и неуютно, но чтобы стать ближе давайте пожмём друг другу руки. Теперь почувствуйте прохладу моря, зал наполняется голубым цветом, давайте прикоснёмся друг к другу плечом, нам станет теплее. А теперь мы на зелёной лужайке, улыбнитесь друг другу. Сколько красивых жёлтых цветов вокруг, солнышко согревает нас, пожелаем удачи друг другу и процветания! И стало совсем тепло от наших улыбок и сотрудничества, красный цвет радости, давайте похлопаем друг другу!

**10.Рефлексия.**

Литература:

1. Н.В. Самоукина. Практический психолог в школе:лекции, консультирование, тренинги.- М.:Изд-во Института Психотерапии, 2003.- 244с.
2. Р.В. Овчарова. Практическая психология образования: Учебное пособие для студ. психол .фак. университетов.- М.: издательский центор «Академия», 2005.- 448 с.
3. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения.- СПб.:КАРО, 2003.- 208 с.