**Тренинг для педагогов ДОУ «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»**

**Цель тренинга:**

 - Знакомство с понятием профессиональное "выгорание", его характеристиками особенности проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.

 - Анализ собственных источников негативных переживаний, выявление ресурсов.

- Снятие напряжения, получение психологической поддержки.

**Материалы и оборудование**: интерактивная доска, бумага, ручки, листы с изображением лестницы, памятки, карандаши, цветная бумага, клей, ножницы.

**Ход тренинга**

 **I. Вступительное слово: «Проблема эмоционального выгорания педагогов»**

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила:

выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем. Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию.

**Правила тренинга**

1. Без опозданий

2. Искренность

3. Конфиденциальность. Принцип «здесь и сейчас»

**II. Практическая часть**

 Существует китайская поговорка:

«Расскажи мне – и я забуду

Покажи мне – и я запомню

Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь»

Человек усваивает:

10% того, что слышит

50 % того, что видит,

70 % того, что сам переживает,

90 % того, что сам делает.

**1. Упражнение «Динамическая диагностика эмоционального состояния»**

 Все участники тренинга встают в круг. Педагогам предлагается поделиться своим эмоциональным состоянием. Тренер берёт мяч и говорит своё эмоциональное состояние в данный момент. Далее мяч передаётся по кругу, возвращаясь к тренеру. Данное упражнение сплачивает коллектив и показывает готовность педагогов к работе.

**2. Упражнение “Я- подарок”**

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим «Я- подарок». Нужно наполнить данную фразу своим содержанием. «Какой Вы подарок?», «Для кого Вы подарок?»

**3.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? - Что мешает Вам находиться наверху? - Вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх?

**4. 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.

**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.

5.**Упражнение «Порой я балую себя»**

**Цель:** Познакомить с приемами снятия нервного напряжения описанными Мадэлин Беркли-Ален. Содержание: перед началом тренер предупреждает слушателей, что сейчас каждому участнику понадобиться лист бумаги и вся информация, которую они запишут на листе, будет носит строго конфиденциальный характер. Инструкция: вспомните и составьте список дел, которые Вы выполняете с целью доставить себе удовольствие, позаботиться о своем душевном здоровье и немного побаловать себя. Когда списки будут готовы, участники должны отметить, как часто они делают то, что написано на листе. После этого предлагается обсудить и высказать свое мнение по поводу того, насколько важно иногда сделать что-нибудь приятное себе.

Поэтому желательно быть более искренними, не заглядывать в листы коллег.

По итогам обсуждения, тренер предлагает участникам прослушать рекомендации М.Берки- Ален по профилактике эмоционального выгорания. «ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ М. БЕРКЛИ- АЛЕН» К УПРАЖНЕНИЮ «ПОРОЙ Я БАЛУЮ СЕБЯ»

**6. Упражнение «Война и мир»**

Каждому участнику предлагается чистый лист бумаги. - Представьте себе, что- это не лист бумаги, а кто- то с кем вы находитесь в ссоре, конфликтуете. Представили? Теперь у Вас появится возможность в течение трёх секунд рассчитаться с обидчиком. Сделайте с ним всё, что он заслуживает.

Я начинаю счёт: раз…

После того как время истекло, просим участником спокойно подышать, расслабиться, успокоиться эмоционально и физически. Затем предлагается сформулировать те эмоции, которые «герои битвы» испытывают в данный момент. Хорошо ли им? Спало ли напряжение? Нет ли ощущения горечи, стыда за учинённую расправу? Может быть ,наоборот, их переполняет чувство гордости за героизм и мужество? Может, есть ощущение освобождения? - И так, пар выпущен, возмездие свершилось. Что дальше? Вы физически расправились с врагом, уничтожили его не оставив шансов на восстановление. Но, в любом случае, всегда наступает тот день- первый день после окончания войны. И выясняется, что нужно продолжать жить, залечивать раны, возводить мосты, вступать в переговоры… Вот Вам новый лист бумаги. На столе вы найдёте карандаши, ножницы, краски, клей. У Вас есть ровно десять минут, чтобы помириться со вчерашним врагом. Форму примирения вы выберете сам: Это может быть стих, примирительная речь, рисунок… В своей работе вы можете использовать то, что осталось от первого листа, что будет символизировать новые отношения. Через десять минут нужно будет представить свой «примирительный подарок». Даётся время на изготовление «подарка» и его презентацию. Когда все подарки вручены, обращаем внимание участников на те чувства, которые испытывает сейчас каждый из них. Подчёркиваем, что для «войны» нам достаточно трёх секунд, а для того, чтобы вымостить дорогу к миру- в сотни раз больше времени.

**7. Образные техники. Упражнение «Убежище»**

Упражнение помогает успокоиться, отдохнуть, расслабиться. Выполняется в течение четырёх- пяти минут в спокойном, слабо освещённом помещении.

Сядьте удобно и спокойно на стул и закройте глаза. Представьте, что у вас есть убежище. Это может быть маленький домик в деревне или квартира в городе- всё, что угодно, даже пещера в горах. О вашем убежище никто из друзей и близких не знает. В нём Вы можете делать всё, что захотите и что вам нравится. Там нет обязательств и занятий, которыми Вы вынуждены заниматься из чувства долга. Там не нужно никуда спешить, не нужно планировать дела, рассчитывать время, учитывать обстоятельства. Там нет телефонов, телевизоров, радио. Там- полная свобода и спокойствие. Побудьте немного в своём «убежище», помечтайте о приятном, почувствуйте удовольствие от безделья и созерцания.

**Упражнение «Позитивные образы»**

Есть такое изречение святого Августина: «Ушедшие не отсутствуют». Те, кто были с тобой в жизни и любили тебя, всегда вместе с тобой. Их любовь и забота будут поддерживать тебя до самого ухода, даже в тех случаях когда этих людей уже нет на земле. Кроме того, упражнение построено на том факте, что у каждого человека в жизни были события, о которых ему приятно вспомнить. Память о хороших событиях согревает душу, поддерживает в трудные минуты. Важно только вспомнить события в форме образа или картинки и во всех деталях и мелочах представить его во внутреннем воображении. Участникам предлагается сесть поудобнее, закрыть глаза и представить приятное для них событие во всех мелочах. На данное упражнение отводится две- три минуты.

**8. Рекомендации.**

Тренер раздаёт участникам рекомендации по профилактике и устранению профессионального "выгорания

**9. Подведение итогов.**

Рефлексия. Упражнение «Динамическая диагностика эмоционального состояния»