**«Давайте жить дружно!»**

**Тренинг для педагогов по профилактике**

**эмоционального выгорания.**

«Важнейшее условие духовного роста педагога-

это прежде всего время-свободное время педагога,

пора понять, что чем меньше у педагога свободного времени,

чем больше он загружен всевозможными планами,

отчетами, заседаниями,

тем больше опустошается его духовный мир,

тем скорее наступит та фаза его жизни,

когда педагогу уже нечего будет отдавать воспитанникам…

Время-еще и еще раз повторяю-

это большое духовное богатство учителя…

Педагогическое творчество-сложный труд,

требующий огромной затраты сил и,

если силы не будут восстанавливаться,

педагог выдохнется и не сможет работать».

В.А.Сухомлинский.

**Цель:**профилактика психологического здоровья педагогов, ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

**Задачи:**

* знакомство с понятием эмоционального выгорания;
* обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
* снижение уровня эмоционального выгорания педагогов;
* планирование мероприятий по профилактике эмоционального выгорания;
* повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги, карандаши, релаксационная музыка.

**Приветствие.**

Я рада вас приветствовать сегодня здесь. Мне очень приятно, что вы пришли. Я надеюсь, что наше занятие пройдет в приятной дружественной обстановке. Тема занятия-тренинга "Профилактика эмоционального выгорания педагога". Тема для всех нас близкая и знакомая. Для начала давайте разберемся, почему и из-за чего происходит эмоциональное выгорание.

Учеными доказано, что человек усваивает:

* 10% того, что слышит
* 50 % того, что видит,
* 70 % того, что сам переживает,
* 90% того, что сам делает.

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 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.

В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность. Педагог становится своеобразной "ходячей энциклопедией": он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится. Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

  Эмоциональное выгорание - это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это - дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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. |

Естественные приемы регуляции организма:

* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
* наблюдение за пейзажем за окном;
* рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;
* мысленное обращение к высшим силам (Богу, вселенной, великой идее);
* "купание" (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
* вдыхание свежего воздуха;
* чтение стихов;
* высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Конечно, нужно правильно уметь расслабляться, владеть техниками управления своим психоэмоциональным состоянием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

* эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
* эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
* эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

**Ход тренинга.**

***Упражнение "Поза Наполеона"***

**Цель**: педагоги эмоционально раскрепощаются, настраиваются на работу.

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: "Раз, два, три!", каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

**Ожидаемый результат:**настрой на работу и взаимодействие.

***Упражнение "Коллективный счет"***

**Цель**: Повышение уровня согласованности внутригруппового взаимодействия.

Участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы - называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число.

В некоторых группах участники бывают достаточно сообразительны, что не договариваясь начинают последовательно произносить числа натурального ряда по кругу. Обнаружив это, ведущий может похвалить участников за сплоченность и находчивость, но предлагает отказаться от этого приема.

**Ожидаемый результат:**сплочение группы.

***Упражнение "Молодец!" (5-7 мин.)***

**Цель:**оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Участники делятся на два круга - внутренний и внешний, встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем кругу, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге - хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: "А это ты молодец - раз! А это ты молодец - два!" и т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

**Ожидаемый результат:** эмоциональная разрядка педагогов (как правило, это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

***Упражнение "Тест геометрических фигур".***

**Цель:**самодиагностика.

Участникам предлагается выбрать одну из пяти геометрических фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг - и разбиться на группы в соответствии с выбранной фигурой.

**Комментарий ведущего.**

ПРЯМОУГОЛЬНИК: изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность. Любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость. Нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность. Новые друзья, имитация поведения других людей, тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

ТРЕУГОЛЬНИК: лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу. Прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность. Импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску. Высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость. Остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

ЗИГЗАГ: жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция. Одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее. Позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность. Непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения. Стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, безалаберность в финансовых вопросах. Остроумие, душа компании.

КВАДРАТ: организованность, пунктуальность, строгое соблюдение инструкций, правил. Аналитическое мышление, внимательность к деталям, ориентация на факты. Пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность. Практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие. Профессиональная эрудиция, узкий круг друзей и знакомых.

КРУГ: высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом. Щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция. Спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность. Доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность. Болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому. Склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

**Ожидаемый результат:** рефлексия педагогов.

**Притча о колодце.**

А закончить нашу с вами встречу я хочу притчей.

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: "Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев - засыплю ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю".

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот:

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти - простите всех, на кого вы были обижены.

2. Освободите свое сердце от волнений - большинство из них бесполезны.

3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.

4. Отдавайте больше.

5. Ожидайте меньше.

Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!

**Используемая литература:**

1. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей. // Вопросы психологии N 5, 1988.

2. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006.

3. Берн, Эрик, Трансактный анализ в психотерапии. Изд-во: Академический Проект, 2001.

4. Вачков И.В. Групповые методы работы школьного психолога: учебно-методическое пособие. - М.: "Ось-89", 2009.

5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2005.

6. Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса : учебное пособие.

7. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. - М.: Изд-во "Эксмо", 2005.

8. Под редакцией Хрящевой Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. Серия: Психологичееский тренинг. - СПб.: Изд-во Институт Тренинга, РЕЧЬ.

Разработчик Арсенина Н.Н., педагог-психолог

**Приложение**

**Обеспечение «Теста геометрических фигур».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |