**Тренинг для педагогов по профилактике эмоционального выгорания**

**Цель:** профилактика синдрома эмоционального выгорания через сплочение педагогического коллектива ДОУ и снятие психоэмоционального напряжения.

**Задачи:**

-продолжать знакомить с понятием эмоционального выгорания

-продолжать обучать педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;

-снижать уровня эмоционального выгорания учителей.

-повышать уровень сплоченности педагогического коллектива.

**Оборудование:** презентация, цветные карандаши, листы бумаги, шаблон солнце и лучи,

**План тренинга**

1. Упражнение «Загляни внутрь себя» +

2. Упражнение «Мышечная релаксация». +

3. Методика «Лошадь». +

4. Упражнение «Модель значимости». +

5. Упражнение «Солнечное настроение». +

6. Упражнение «Мой список удовольствий».+

7. Рекомендации.+

8. Упражнение «Мусорное ведро». (рефлексия) +

**Оборудование:** Мультимедиа проектор, презентация, листы бумаги, урна, солнце, вырезанные лучики, карточки с лошадью, цветные карандаши.

**Участники:** педагогический коллектив ДОУ.

**1. Упражнение «Загляни внутрь себя»**

-У кого совпали рисунки? Почему именно этот предмет ы нарисовали?

**Упражнение «Мышечная релаксация»**

Цель: выработка навыков мышечного контроля.

1. Предлагаю, крепко сжать пальцы в кулаки на обеих руках. Сделайте это таким образом, чтобы большие пальцы накрывали снизу все остальные. Создайте максимальное напряжение в течение десяти секунд. Старайтесь с каждой из них увеличивать давление. Задача состоит в том, чтоб заставить мышцы сдаться, рефлекторно расслабиться.

2. Теперь подключаем плечи и грудь. Разводим руки в стороны, сгибая в локтях. Положение напоминает классические позы бодибилдеров на рекламных плакатах. Снова отсчитываем такое же время и отдыхаем.

3. Затем нужно будет напрячь шею. Чтобы максимально задействовать все группы мышц, сначала наклоните подбородок к груди, а затем постарайтесь откинуть голову назад. Ощущения должны быть схожи с тем, что кто-то давит вам на лоб, а вы напряжением всех мышц шеи сдерживаете это давление.

4. Подключаем ноги. Для этого в положении сидя сильно сгибаем пальцы и напрягаем мышцы голеней, потянув носки на себя. Носки нужно свести вместе, а пятки расставить врозь. Такая поза позволит максимально нагрузить ноги.

И … расслабьтесь…

-Какое чувство вы испытали после этого упражнения?

-А сейчас проедем небольшой тест, какой вы работник. Возьмите на столах карточки с изображением лошади и дорисуйте все элементы, которые считаете нужным.

**Методика «Лошадь»**

Цель: определить и проанализировать. Какой вы работник?

Материал: Карточки с изображением лошади, цветные карандаши.

Педагогам раздаются карточки с изображением лошади.

Ваша задача — завершить эту картинку, вырисовав все детали внешности животного, а также создав вокруг необходимый фон. Поместите лошадь в комфортные, приятные ей условия.

Педагоги самостоятельно изучают и делают выводы по своему рисунку.

**Упражнение «Модель значимости»**

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

Материалы: листы бумаги, ручки.

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

• дети • работа • муж • 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.

**Упражнение «Солнечное настроение»**

Цель: проанализировать и определить сильные стороны своей личности, свои позитивные качества, повысить самооценку и уверенность в себе.

Материалы: солнце, лучики, магнит,

Педагоги получают бумажные лучики, на которых должны написать свои самые главные позитивные качества (не менее 3) как профессионала и просто человека. После этого каждый зачитывает свои качества и цепляет лепесток на «лужайку». Все остальные могут дополнить от себя позитивные качества педагога, которые заметили, работая с ним в одном коллективе (психолог, в случае необходимости, может помогать). Все педагоги клеят свои лучики к солнцу.

-Скажите, сложно ли говорить о себе? А когда коллеги говорили о вас, что вы чувствовали?

**Упражнение «Мой список удовольствий»**

Цель: осознание имеющихся внутри ресурсов для восстановления сил.

Материалы: листы бумаги, ручки.

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

**Рекомендации (на слайде)**

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

Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

-резко встать и пройтись;

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

-измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

- 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.

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

- Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

- Применяйте ежедневно в своей практике - аффирмации (позитивные утверждения) и не забывайте хвалить себя. Например, утром проснулись и сказали себе: - Все энергии моего тела приходят в равновесие. Восстанавливается гармония и равновесие. Я принимаю радость и замечаю лишь хорошее. А перед сном хвалим себя: - Я сегодня хорошо потрудилась, я молодец. Я люблю и одобряю себя.

**Рефлексия**

И заключительным этапом тренинга предлагаю провести релаксационное упражнение.

**Упражнение «Мусорное ведро»**

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».

Посреди комнаты ставлю символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать.

Психолог: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх, сожаления, гнев, ярость.

Техника, которую я предлагаю вам проделать, удивительно проста и при этом эффективна. Если у вас конфликт, множество претензий, непонимание во взаимоотношениях, не дающие покоя обиды, даже если вы обижены на судьбу, то эта методика позволит вам быстро и безопасно высвободить весь эмоциональный негатив. Всё, что вам потребуется, это ручка и бумага.

Пишите всё, что захочется, не сдерживайтесь в словах и выражениях, смело выливайте на бумагу свой негатив, ведь отправлять письмо адресату не придётся. Полностью отпустите себя, доверьтесь процессу, будьте совершенно свободны.

Можете писать одни и те же оскорбления обидчику несколько раз подряд, пока не пропадет желание это делать. Так происходит процесс освобождение подавленных когда-либо эмоций.

Важно свои оскорбления выражать только письменно, не произнося их вслух!!!

Пишите! Пишите, не думая, ничем себя не ограничивая, до тех пор, пока не иссякнет поток эмоций, пока не почувствуете, что сказать больше нечего. Когда эмоции утихнут, закончите своё письмо.

Когда письмо закончено, педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

ЛОШАДЬ - Какой вы работник

На рисунке изображен силуэт лошади. Ваша задача — за­вершить эту картинку, вырисовав все детали внешности животного, а также создав вокруг необходимый фон. Поместите лошадь в комфортные, приятные ей условия.

Ключ к тесту

В этом тесте ЛОШАДЬ — это вы сами. Символ достаточно прозрачен: людей, много работающих, называют рабочими лошадками. В зависимости от того, КАК вы ИЗОБРАЗИЛИ ЛОШАДЬ, НАСКОЛЬКО ЧЕТКО вы ПРОРИСОВАЛИ все ДЕТАЛИ ЕЕ ВНЕШНОСТИ, можно сказать, какой вы работник.

Если вы выделили только ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРНЫЕ ДЕТАЛИ ЛОШАДИНОЙ ВНЕШНОСТИ (КОПЫТА, ГРИВА И ХВОСТ), то это значит, что вы умеете трудиться, но не возводите работу в культ. Вы не трудоголик.

Если вы много внимания уделили МОРДЕ ЛОШАДИ (вырисовали ГЛАЗА, НОЗДРИ, РОТ, ЧЕЛОЧКУ и т. д.), то у вас к работе несколько романтическое от­ношение, вы полны иллюзий и радужных надежд. Воз­можно, вы еще очень молоды и еще нигде не работали, тогда со временем ваша эйфория пройдет сама собой. Если же вы зрелый человек, то эта восторженность просто свойство вашего характера.

Если вы старательно прописали КАЖДУЮ ШЕРСТИНКУ, то есть уделили много внимания МЕЛО­ЧАМ, то это говорит, о вашей педантичности, вы умее­те и любите кропотливый труд, старательны и придир­чивы к себе и другим. На вас можно положиться, вы никогда не бросите недоделанную работу. Однако тру­диться рядом с вами очень тяжело, вы всех изводите своим занудством и мелочностью.

Если вы ПОМЕСТИЛИ СВОЮ ЛОШАДЬ НА ЛУГ ИЛИ В ПОЛЕ, то это означает ваше стремление рабо­тать в комфортных условиях, вы ненавидите рамки и ограничения и цените независимость.

Если вы НАДЕЛИ НА ЛОШАДЬ УЗДЕЧКУ ИЛИ ХОМУТ, то это значит, что вам не привыкать работать под давлением, вы принимаете любое руководство как данность и готовы подчиняться просто потому, что так заведено. ЧЕМ БОЛЬШЕ УПРЯЖИ НА ВАШЕЙ ЛОШАДИ, тем в более тяжелых и некомфортных условиях вы привыкли работать. Возможно, вы даже не представляете себе, что может быть как-то по-другому.

Если вы ПОСТАВИЛИ ПЕРЕД ЛОШАДЬЮ С КОРМОМ И КОРЫТО С ВОДОЙ, то это говорит о том, что вы готовы работать, но только в том случае, если вам обеспечат необходимый, хотя бы минимальный комфорт.

Если вы НАРИСОВАЛИ НА ЛОШАДИ ВСАДНИКА, то это значит, что вы привыкли выполнять указания и не способны работать самостоятельно. Вам нравится, когда вами руководят и не только дают вам задание, но и задают определенный темп работы.