**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение**

**Чухломский детский сад «Родничок»**

**Чухломского муниципального района Костромской области**

**Консультация с элементами тренинга для педагогов:**

**«Профилактика эмоционального выгорания».**



**Составила:**

**педагог-психолог**

**Горева М.В.**

**Дата проведение:**

**29.03.2018 г.**

# Тренинг для педагогов: «Профилактика эмоционального выгорания»

**Цель:** создать условия для личностного роста педагогов и актуализации их личностных ресурсов стрессоустойчивости.

**Задачи:**

1. Научить педагогов практическим навыкам борьбы с синдромом «эмоционального выгорания»;
2. Создать в группе атмосферу эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу.
3. Формировать профессиональные качества: коммуникативные способности, рефлексию, способность к эмпатии.

Продолжительность: 1 час

Участники: педагогический коллектив МКДОУ Чухломский детский сад

« Родничок»

Ведущий: педагог-психолог.

Оборудование и материалы:

карточки с эмоциями,

листы альбомные,

картинки разрезные, мяч.

**Формы, методы и приемы работы**

* Позитив-технологии (методы НЛП)
* Медитативные и релаксационные техники
* Метод рефлексии (обсуждение)

**Ход тренинга.**

Что такое эмоциональное выгорание?

|  |
| --- |
| *Эмоциональное выгорание —*  *пепел после фейерверка (А.Лэнгли)*  Что такое эмоциональное выгорание (ЭВ) вы сможете прочитать где угодно. Однако я все же расскажу вам.       Синдром эмоционального выгорание – это защитная реакция, сигнальная система организма, которая говорит нам – что-то идет не так. Внимание!       Официальное ***определение***, которое мне кажется наиболее лаконичным и внятным:  - вид профессиональной деформации, реакция организма возникающая в следствии воздействия профессиональных стрессов. Является защитной реакцией организма. Проявляется в следующих симптомах:   1. Эмоциональные (скудный спектр эмоций, пессимизм, цинизм, безразличие, усталость, беспомощность, раздражительность, тревога, истерики); 2. Поведенческие (работа более рабочего дня, несчастные случаи, импульсивность); 3. Интеллектуальные (подавление интереса к новому в работе, скука, тоска, апатия, предпочтение стандартным шаблонам, рутина, формальность); 4. Социальные (низкая социальная активность, падение интереса к досугу, общение только на работе, недостаток поддержки со стороны друзей и родных); 5. Психофизиологические (усталость, нарушения сна, головные боли и прочие психосоматические проявления).        Тренинги или любые другие формы профилактики эмоционального выгорания для меня – это прежде всего:   1. Забота о себе, время для себя, приятности, удовольствие; 2. Организация качественного и концентрированного контакта с самим собой, со своим внутренним миром, потребностями, бессознательным, приближение к подлинности; и с другими людьми, организациями; 3. Творческий процесс.        Самое главное в профилактике и восстановлении – это услышать и помочь самому себе, так как именно для вас это является наиболее подходяще.       И сейчас я хотела бы напомнить вам поговорку «Кто умеет отдыхать, тот умеет работать» . Это вовсе не значит, что нужно придаваться праздному образу жизни. Это значит, что невозможно продуктивно работать без отдыха, иначе однажды вы закончитесь… И то что отдыхать тоже целая наука!:) |

**А теперь начинаем наш тренинг.**

**Ритуал приветствия.**

**Упражнение «Здравствуйте».**

Цель: снятие мышечного напряжения, переключения внимания.

Материалы: мячик.

Инструкция: Сейчас я предлагаю поздороваться, но так, чтобы приветствие не повторилось ни разу в нашем кругу. Я начинаю, а затем передаю мячик по кругу и так, пока он не вернется ко мне (Например: здравствуйте, доброго дня, привет и т. д.)

**Основная часть.**

**1.Сообщение цели.**

Сегодня мы проведем нашу встречу в форме тренинга. Участники тренинга будут иметь возможность поделиться и обменяться между собой знаниями и проблемами, а также поработать вместе для поиска решения.

Профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

**На нашей встрече мы немного** поразмышляем, немного отдохнём, восполним энергию для дальнейшей работы.

Тренинговая форма работы требует доверия к группе, поэтому нам нужно выработать общие правила для работы.

**2.Введение правил работы:**

-*Правило «здесь и теперь».*

Во время тренинга мы говорим только о том, что волнует каждого именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с нами именно здесь.

- *Искренность и открытость.*

Признак сильной и здоровой личности - это определенная открытость окружающим своих чувств по поводу происходящего. Каждый имеет право раскрыться в той мере, в какой он считает нужным для данного момента.

- *Говорю за себя «Я»*. Все высказывания должны строиться с использованием «я».

В группе запрещается использовать рассуждения типа: «У всех такое мнение…», «Мы считаем…» и т.п. Эти высказывания перекладывают ответственность за чувства и мысли конкретного человека на несуществующее «мы».

- А*ктивность.* В группе не должно быть пассивных наблюдателей. В отработку упражнения включаются все участники.

*-Безоценочность суждений.*

*-Внимательно слушать.*

*- Не перебивать.*

- *Правило конфиденциальности.* Все, что говорится в группе относительно участников, должно оставаться внутри группы. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия.

- *Правила приняты. Спасибо. Каждый участник должен их придерживаться.*

**3. Упражнение «Картинка».(5 мин)**

Цель: упражнение направлено на раскрепощение, сплочение, неформальное общение, самосознание.

Материалы и оборудование: Педагогам раздаются картинки различной эмоциональной нагрузки, вырезанные из старых журналов.

Инструкция: *«Выберите 1 или несколько картинок, которые отражают ваше настроение, мироощущение, убеждение или она вам просто понравилась».*

*- Расскажите, почему вы выбрали эту картинку.*

Ожидаемый результат: педагоги эмоционально раскрепощаются, становятся сплоченнее.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4. Психологическая игра (15 мин)**  ***Цель*** — развитие креативности и эмпатии. Эта двойная цель достигается за счет того, что на разных этапах игры реализуются разные стратегии: на первом этапе в фокусе работы психолога — метафорическое мышление и творческие способности каждого участника в отдельности, на втором — процесс совместного творчества  ***Необходимое оборудование:*** листы бумаги формата А 4 и авторучки по числу участников.  **Первый этап. «Жизнь — это...»**  ***Ведущий.*** *Мы редко задумываемся о том, какое значение в нашей жизни имеет метафора. А ведь красивые метафоры — это не только атрибут художественного произведения, но и постоянный спутник почти любого нашего высказывания. Сколько выражений мы произносим, даже не задумываясь о том, что это метафоры! «Поговорить с глазу на глаз», «начать с чистого листа», «столкнулся с преградой», «витала в облаках», «вилами по воде писано», «искать общий язык» — как часто это звучит в наших разговорах. Подобные метафоры служат не только украшением, они волшебным образом «расцвечивают» нашу речь, помогая отразить индивидуальные особенности нашего видения мира, себя, других людей.*  *А если человеку удается создать свою собственную оригинальную метафору, описывающую его оценку той или иной жизненной ситуации, то это позволяет донести до других именно его неповторимый взгляд на мир.*  *Попробуем и мы с вами поискать яркие неординарные метафоры, связанные с нашим мироощущением и пониманием собственной жизни. Может быть, в результате мы сможем узнать о самих себе что-то новое.*  Ведущий раздает участникам листы бумаги и авторучки. Желательно, чтобы на этом этапе игры участники группы сидели за индивидуальными столиками.  **1-е задание**  ***Ведущий.***  *Я прошу вас закончить это предложение какой-либо метафорой, связанной... с питанием. Не удивляйтесь! Просто поищите яркий и точный образ, наиболее полно отражающий ваше восприятие жизни через метафору из области питания.* (3–4 минуты)  -А сейчас желающие могут озвучить свои определения.  (Жизнь — это винегрет эмоций, мыслей и поступков.  Жизнь — это орех с очень прочной скорлупой и неизвестной сердцевиной.)  **2-е задание**  ***Ведущий.***  *Теперь нужно закончить это предложение метафорой какой-либо геометрической фигуры.(3-4 мин)*  (Жизнь — это кристалл, в каждой грани которого человек видит свои разные отражения.  Жизнь — это пирамида: взбираясь к вершине, человек радуется, не думая, что потом сразу придется спускаться.)  **3-е задание**  ***Ведущий.*** *Третьим заданием будет завершение этого предложения метафорой из области человеческих отношений.(3-4 мин)*  Жизнь — это множество ниток между человеком и другими; нитки бывают тонкими и толстыми и иногда рвутся, но если ниток нет, то нет и жизни.  **4-е задание**  ***Ведущий.*** *Следующее задание будет отличаться от предыдущих. Прочтите еще раз те три определения жизни, которые вы придумали, и подчеркните ключевые слова или словосочетания в каждом из них. Например, во фразе «Жизнь — это ломаная, проведенная нами на полотне реальности», очевидно, что ключевое слово «ломаная». Таким образом, у вас получится три слова или словосочетания. А теперь придумайте метафорическое определение жизни, в котором использовались бы все три слова или словосочетания.*  После выполнения задания участники также озвучивают свои метафоры. Например, у одного из членов тренинговой группы получились такие ключевые слова: «орех», «ломаная», «путь». Итоговым метафорическим определением жизни у него стало следующее: «Жизнь — это огромный шар, похожий на грецкий орех, который приходится катить по ломаному пути, а узнать, что у него внутри, удается только в самом конце — и то не всегда».  Подведение итогов  По завершении игры необходимо провести ее обсуждение. Важнейшие вопросы:  – Что было для вас трудным? Интересным  – Что нового вы узнали о себе? О других?  –– Удалось ли вам почувствовать другого человека, присоединиться к его метафорическому взгляду на жизнь?  – Что этому помогло или помешало?  – Какой опыт вы приобрели в результате этой игры?  **5.Упражнение «Откровенно говоря» (5- 7 мин).**  Цель: Вербализация и осознание проблемы педагогов.  Материалы: карточки с незаконченными фразами.  Инструкция: «Вам нужно вытянуть любую каточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу, откровенно и честно».  Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.  **-*Оказывается, мы все очень похожи и проблемы наши тоже очень похожи.***  **6. Упражнение «Портрет педагога в начале года и в конце года»**  **-**А сейчас я предлагаю вам разделить на 2 группы и собрать картинки из частей.  Как вы думаете, на кого похожа эта сова? А эта?   1. **Упражнение — релаксация  «Антистрессовое занятие 1» (Антистрессовая программа для детей) (5 минут).**   Цель: снятие напряжение, восстановление гармоничного состояния.  Материалы и оборудование:магнитофон или музыкальный центр с записями спокойной, релаксационной музыки, удобные мягкие стулья или кресла*.*  Ожидаемый результат: расслабление всех групп мышц, снятие психоэмоциональ-  ного  напряжения.  **8.Упражнение «Моя аффирамация».(5 мин)**  Цель: создание позитивного настроя, развитие позитивного самовосприятия, закрепление приобретенных навыков позитивного мышления.  Материалы и оборудование:карточки с позитивными утверждениями – аффирмации  Инструкция: «*Я Вам предлагаю вытянуть ту карточки с позитивными утверждениями - аффирмациями, если вам она не нравится, то можете вытянуть другую, которая Вам близка. И зачитайте их*».  - Какие у Вас ощущения от этого упражнения? Трудно было ли прочитать фразу?  Ожидаемый результат: закрепление позитивного опыта. Положительный настрой.  *Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.*  **Рефлексия** (мячик по кругу)  *-Что поняли? Осознали?*  -*Что запомнилось. Понравилось?*  Спасибо всем за работу! Не забывайте, что мы – единое целое, каждый из нас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого!  **Ритуал прощания: «Искорка добра»**  **Спасибо всем за работу!** |  |  |

**Приложения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем занятии… | * Откровенно говоря, мое здоровье… | |
| * Откровенно говоря, когда родители ведут себя высокомерно … | * Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем отпуске… | |
| * Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы… | * Откровенно говоря, когда я вижу детей… | |
| * Откровенно говоря, когда я волнуюсь… | * Откровенно говоря, после рабочего дня… | |
| * Откровенно говоря, когда я прихожу в понедельник на работу … | * Откровенно говоря, когда я заполняю документацию… | |
| * Откровенно говоря, когда я слышу, что у нас будет оперативное совещание или педсовет… | * Откровенно говоря, когда на моё открытое занятие приходят педагоги, родители… | |
| * Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями… | * Откровенно говоря, мое самочувствие… | |
| * Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящей аттестации… | * Откровенно говоря, когда в группе становится шумно… | |
| * Откровенно говоря, когда  ко мне на занятие приходит методист… | * Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем рабочем дне… | |
| * Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание… | * Откровенно говоря, когда я думаю о работе… | |
| * Откровенно говоря, когда мой рабочий день… | * Откровенно говоря, неприятности на работе… | |
| * Откровенно говоря, когда наступает пятница… | * Откровенно говоря, успехи на работе… | |
| * Откровенно говоря, когда дети меня не слышат… | * Откровенно говоря, когда наступает летняя пора… | |
| ***У МЕНЯ МНОГО ДРУЗЕЙ!*** | | ***Я УВЕРЕНА В СЕБЕ – Я СПРАВЛЮСЬ!*** | |
| ***Я ПОЛЕЗНА И НУЖНА!*** | | ***Я ВЕРЮ В СЕБЯ!*** | |
| ***Я ЛЮБЛЮ ВСЕХ!*** | | ***МНЕ ВСЕГДА И ВО ВСЕМ ВЕЗЕТ!*** | |
| ***У МЕНЯ ВЫДАЮЩИЕСЯ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ!*** | | ***Я ВСЕГДА ОКАЗЫВАЮСЬ В НУЖНОЕ ВРЕМЯ В НУЖНОМ МЕСТЕ!*** | |
| ***Я УМЕЮ ЗАДАВАТЬ  ВОПРОСЫ!*** | | ***Я СЧАСТЛИВА!*** | |
| ***Я ПОЛНА ХОРОШИХ ИДЕЙ!*** | | ***Я ВСЕГДА ДЕЛАЮ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!*** | |
| ***У МЕНЯ СКАЗОЧНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ!*** | | ***СО МНОЙ ВСЕГДА СЛУЧАЕТСЯ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ!*** | |
| ***Я ОЧЕНЬ УМНАЯ!*** | | ***МНЕ ХОРОШО БЫТЬ С САМОЙ СОБОЮ!*** | |
| ***Я УМЕЮ СЛУШАТЬ!*** | | ***ЛЮДИ РАДЫ ВИДЕТЬ МЕНЯ!*** | |
| ***Я МОГУ СДЕЛАТЬ ВСЕ, К ЧЕМУ ПРИЛОЖУ МОЗГИ!*** | | ***Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ЖИЗНЬ, И ОНА ОЧЕНЬ ИТЕРЕСНАЯ!*** | |
| ***Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛКОЛЕПНО!*** | | ***Я УНИКАЛЬНАЯ И ОСОБЕННАЯ!*** | |
| ***Я СПОКОЙНА И РАССЛАБЛЕНА!*** | | ***Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!*** | |
| ***Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ!*** | | ***Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!*** | |
| ***Я САМАЯ ОБОЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ!*** | | ***Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛИКОЛЕПНО!*** | |
| ***КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ Я СТАНОВЛЮСЬ ВСЕ ЛУЧШЕ И ЛУЧШЕ!*** | | ***Я СПОКОЙНА И РАССЛАБЛЕНА!*** | |
| ***Я ЛЮБЛЮ ДЕТЕЙ – У НИХ ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ!*** | | ***Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ!*** | |
| ***Я ТАЛАНТЛИВАЯ  И СПОСОБНАЯ!*** | | ***Я САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ!*** | |
| ***Я ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ!*** | | ***Я САМА СЕБЕ ДОБРЫЙ ДРУГ!*** | |
| ***Я ВЕРЮ ТОЛЬКО В ЛУЧШЕЕ!*** | | ***Я ТАЛАНТЛИВАЯ  И СПОСОБНАЯ!*** | |
| ***У МЕНЯ ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР!*** | | ***Я ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ!*** | |
| ***МОИ МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!*** | | ***Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!*** | |
| ***Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ РАБОТУ!*** | | ***Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!*** | |

**МЕТАФОРА МОЕЙ ЖИЗНИ МЕТАФОРА МОЕЙ ЖИЗНИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Жизнь-это** | **1. Жизнь-это** |
| **2. Жизнь-это** | **2. Жизнь-это** |
| **3. Жизнь-это** | **3. Жизнь-это** |
| **4. Жизнь-это** | **4. Жизнь-это** |

**МЕТАФОРА МОЕЙ ЖИЗНИ МЕТАФОРА МОЕЙ ЖИЗНИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Жизнь-это** | **1. Жизнь-это** |
| **2. Жизнь-это** | **2. Жизнь-это** |
| **3. Жизнь-это** | **3. Жизнь-это** |
| **4. Жизнь-это** | **4. Жизнь-это** |

**Материал дополнен с сайтов:**

**https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/10/15/trening-dlya-pedagogov-profilaktika-emotsionalnogo**