*Н.И. Снежко*

*Педагог-психолог 1к.к.*

*МБДОУ «Приданниковский детский сад №5»*

*МО Красноуфимский округ*

Занятия с элементами тренинга для педагогов

«Профилактика эмоционального выгорания педагогов в детском саду»

**Актуальность занятия**: «Здоровье не купишь», - так народная мудрость призывает задуматься нас о своем здоровье. В последние время выросло внимание общества к проблемам психологического здоровья. При этом рассматриваются вопросы о сохранении физического здоровья и реже психологического здоровья.

Цель: Повышения уровня компетентности педагогов в области профилактики преодоления синдрома эмоционального выгорания.

Задачи:

1. Развитие навыков самопознания и саморазвития личности в целом;
2. Формирование потребности заботы о себе;
3. Развитие навыков саморегуляции и навыков снятия мышечного и эмоционального напряжения;
4. Укрепления позитивного отношения к своей работе.

Материалы и оборудование:

- стулья по числу участников тренинга,

- мягкая игрушка,

- брошюра с симптомами эмоционального выгорания, по числу участников (Приложение 1),

- цветные карандаши, восковые карандаши, мелки, маркеры,

- комплект из газет и журналов

- ножницы, клей, цветная бумага и цветной картон,

- брошюра с высказываниями (Приложение 2),

- листы бумаги,

- музыкой для релаксации и магнитофон.

Ход занятия

I этап. Организационный

Участники тренинга рассаживаются на стульях по кругу так как им удобно.

Ведущий: Здравствуйте коллеги! Сегодня мы поздороваемся друг с другом при помощи «волшебной» игрушки.

Упражнение «*Приветствие*»

Цель: настроить на занятие, сплотить коллектив.

Инструкция: Каждый по очереди, берет в руки мягкую игрушку и произносит позитивное пожелание: «Здравствуйте, я желаю вам…». Затем передает ее дальше соседу справа. Начинает ведущий и далее по кругу.

II этап. Мотивационный

Каждому участнику выдается брошюра, где описаны симптомы эмоционального выгорания. (Приложение 1)

Ведущий: Тема нашего занятия «Профилактика синдрома эмоционального выгорания», что вы об этом слышали, знаете? Какое влияние оказывает этот синдром на здоровье человека?

Педагоги ведут дискуссию по данному вопросу. Ведущий кратко сообщает теоретическую основу профилактики синдрома эмоционального выгорания, его негативного влияния на здоровье человека.

III этап. Практический

Упражнение «*Забота*»

Цель: формирование потребности заботы о своем здоровье, развитие навыков саморегуляции своих эмоциональных состояний.

Инструкция: Составьте список людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность..

После того, как вы завершили писать список, задайте себе вопрос: «Включил(а) ли я себя в этот список?»

Если не включили, запишите это прямо сейчас.

Представьте, что у вас есть еще один ребенок. И этот ребенок – часть вашего собственного внутреннего Я. Спросите себя: «Уделяю ли я своему внутреннему Я столько же времени, внимания и заботы и, сколько отдаю другим людям, о которых забочусь?»

Теперь примите решение: чем бы вам ни пришлось заниматься в Вашей жизни, вы всегда будете заботиться о Вашем внутреннем Я.

Каждому участнику занятия выдается брошюра с высказываниями (Приложение 2).

Напиши рядом с каждым из высказываний те чувства, которые данное высказывание у вас вызывает. Старайтесь, прежде чем описывать ваши чувства, произнести высказывание вслух.

Спросите себя: «Кто ответственный за то, чтобы я обладал(а) этими правами?»

Закройте глаза и проговорите такую идею: «Я предоставляю эти права своему внутреннему Я!» (повторите несколько раз).

*Вопросы для обсуждения*: Что вы чувствовали, выполняя это упражнения? Что вызвало затруднение, а что было легко? Какие вы сделали выводы для себя из этого упражнения?

Упражнение «*Настроение*»

Цель: развить навыки снятия эмоционального и мышечного напряжения, улучшить самочувствие.

Инструкция: Вспомните неприятную ситуацию, которая произошла с вами. Возьмите цветные карандаши (мелки) и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, геометрические фигуры. При этом очень важно полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии, фигуры так, как вам больше всего хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое настроение на лист бумаги, как бы материализуете его.

Закончили рисунок. Переверните лист и на другой стороне напишите пять - семь слов, отражающих ваше настроение сейчас. Долго не задумывайтесь, запишите то, что первое пришло в голову.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свои эмоции, перечитайте слова и эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

Упражнение «*Достижение спокойствия*»

Цель: научится чувствовать свое тело, разряд мышечного напряжения.

Инструкция: Сядьте по удобное на стуле, выпрямите спину. Закройте глаза. Руки положите как вам удобно. Настройтесь на отдых. Прислушайтесь к звукам музыки (ведущий включает музыку для релаксации).

Сосредоточьтесь на дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, затем грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох через нос, затем выдох через рот.

Расслабьте мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя. Теперь сожмите как можно сильнее кулаки. Разожмите и почувствуйте, что ваши руки стали еще расслабленнее. Опять сожмите кулаки, подержите их несколько секунд, а затем разожмите. Почувствуйте, что ваши руки расслабились еще больше.

Такое же упражнение проделайте со всеми мышцами вашего тела, напрягите, подержите напряжение несколько минут и расслабьте.

*Вопросы для обсуждения*: Что вы почувствовали, когда выполняли это упражнение? Какие эмоции испытывали, что вы чувствуете сейчас?

Коллаж «*Современный воспитатель – это*…»

Цель: открытие творческого потенциала, укрепление позитивного отношения к работе.

Участники делятся на подгруппы 2-3 человека. Каждая подгруппа делает свой коллаж на листе А3, затем все листы соединяются в один коллаж. После чего идет обсуждение общего коллажа.

IV этап. Рефлексивный

Подведение итогов, ритуал прощания.

Цель: установить обратную связь и обобщить полученный опыт в ходе занятия.

Ведущий: Что нового вы для себя узнали сегодня на занятии? Что было самым трудным, а что самым легким? Что запомнилось и понравилось больше всего?

Участники по очереди отвечают.

Ритуал прощания «Дружественный круг»

Инструкция: Сегодняшнее занятие я предлагаю закончим общим дружеским рукопожатием. Для этого давайте станем в круг, пожелаем себе и другим что-нибудь очень позитивное, а затем, соединим руки и все вместе одновременно пожмем их.

*СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:*

1. «Большая книга детского психолога» / О.Н. Истратова, Г.А. Широкова, Т.В. Эксакусто. Ростов на Дону, «Феникс»,2011
2. Колошина Т.Ю., Трусь А.А. «АРТ-терапевтические техники в тренинге»,СПб, «Речь», 2010
3. «Психология профессионального здоровья» / Г.С. Никифорова, СПб, «Речь», 2006
4. Саенко Ю.В. «Регуляция эмоций. Тренинг управления чувствами и настроениями», СПб, «Речь», 2011
5. Сартан Г.Н. «Да – ответственности, нет – конфликтам!: Тренинг самостоятельности у детей», Екатеринбург, «У-Фактория», 2007

|  |
| --- |
| Приложение 1  **Основные симптомы синдрома «эмоционального выгорания»** 1. Ухудшение отношений с коллегами и родственниками. 2. Нарастающий негативизм по отношению к другим (коллегам, детям….). 3. Утрата чувства юмора, постоянное чувство неудачи, вины. 4. Повышенная раздражительность (дома и на работе). 5. Упорное желание переменить род занятия. 6. То и дело возникающая рассеянность. 7. Нарушение сна. 8. Обостренная восприимчивость к инфекционным заболеваниям. 9. Повышенная утомляемость, чувство усталости на протяжении рабочего дня. |

|  |
| --- |
| Приложение 2  Высказывания:  *Я имею право на уважительное обращение.*  *Я имею право побыть в одиночестве.*  *Я имею право быть счастливым(ой).*  *Я имею право свободно распоряжаться своим временим.* |