**Тренинг**

**«Профилактика синдрома эмоционального выгорания**

**в педагогической деятельности»**

Цель:

- проработать актуальное состояние педагогов

- профилактика эмоционального выгорания;

- развитие эмоциональной гибкости;

- гармонизировать самоощущения педагогов.

1. Приветствие.

Здравствуйте, уважаемые **педагоги**! Мы рады приветствовать Вас в этот весенний день. Сегодня мы собрались для того, чтобы расправить крылья, измениться, вдохнуть полной грудью, почувствовать в себе силы! Наш девиз на сегодня: *«Проснись для жизни!»*

Позвольте рассказать вам притчу (Притча *«Счастливая мама»* см. Приложение 1).

2. Теория

Зима все еще не закончилась, и наш организм, которому так необходим свет и тепло, истощился. Зимний холод принес нам простуды, авитаминоз и вместе с этим зимнюю хандру. На работе многое *(ничего)* уже не радует, голова думает только о приближающемся отдыхе. Действительно ли тут дело только в нехватке организму яркого весеннего света и тепла? Или же имеются и другие причины нашего подавленного настроения и усталости?

Век НТР в корне изменил отношение к людям как к рабочей силе. Объем выполняемой работы человеком любой профессии заметно вырос и продолжает расти каждый год. В связи с возросшим давлением на человека, с бесконечными стрессами, которые он испытывает на работе, у него наблюдается не только физическое переутомление (какие бы то ни было соматические заболевания, но и психологическое *(душевное)* утомление, усталость. Когда работа ставит требования, которые не соответствует возможностям, внутренним резервам работника, то у него начинает нарушаться эмоциональное равновесие.

Состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе, ученые психиатры назвали *«синдромом эмоционального сгорания»* или *«профессиональным выгоранием»*

Развитие данного синдрома характерно в первую очередь для профессий, где доминирует оказание помощи людям (медицинские работники, учителя, психологи, социальные работники, спасатели, работники правоохранительных органов, пожарные).

Каковы же проявления данного синдрома?

Основными симптомами эмоционального выгорания считаются следующие:

- усталость, утомление, истощение *(после активной профессиональной деятельности)*;

- психосоматические проблемы (колебания артериального давления, головные боли, заболевания пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, неврологические расстройства);

- бессонница;

-негативное отношение к воспитанникам *(после имевших место позитивных взаимоотношений)*;

-отрицательная настроенность к выполняемой деятельности;

- гнев и раздражительность по отношению к коллегам и воспитанникам -функциональное, негативное отношение к себе;

- тревожные состояния;

-пессимистическая настроенность, депрессия, ощущение бессмысленности происходящих событий;

- чувство вины.

Таким образом, первым, что бросается в глаза при СЭВ – что у людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативное отношение к работе, появляется усталость.

Что делать при СЭВ? *(коррекция)*

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей на работе. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

2. Общение. Рекомендуется, анализировать свои чувства и ощущения и делиться ими с другими.

3. Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т. е. отдых от работы и других нагрузок.

4. Овладение умениями и навыками саморегуляции, узнать о которых вы можете у психолога.

3. Упражнение *«Да, я такая, а еще….»*

Сейчас будем учиться правильно реагировать на комплименты и приятные слова. Каждый, сидящему справа, говорит комплимент, а сидящий справа должен ответить: *«Спасибо. Да, я такая, а еще я….»* и называет свое положительное качество. Начинаем с…

4. Упражнение *«Пожелание себе»*.

Часто, укреплению духа помогает переосмысление уже пройденного, *«сбор урожая»* профессиональных достижений, умение благодарить за те навыки, что дала работа в профессии. Предлагаю начать пополнять свои профессиональные ресурсы. Возьмите бланки №1 (см. Приложение, и напишите себе пожелание, как специалисту, на ближайшие 5 лет.

- После выполнения упражнения: «Удалось ли вам написать себе пожелание? *(зачитывают только по желанию)* Оставьте себе то, что вы написали – это план на ближайшие годы.

5. Упражнение *«Реальный и идеальный мир»*.

Для достижения желаемого, в нашей жизни должно быть пространство профессионального роста и развития. Давайте мы его повнимательней рассмотрим. Возьмите бланки №2 *(см. Приложение)*. Перед вами 2 круга. Посмотрите на 1-й, мы будем работать сейчас с ним. Разделите круг на 3 сектора, которые будут отражать реальное соотношение времени, которое вы отводите в вашей жизни **профессии**, работе по дому и ваше *«личное»* время.

Затем предлагается работа во 2-м круге: «Разделите круг также на 3 сектора, но которые будут отражать желаемое, идеальное соотношение времени, которое вы хотите отдавать **профессии**, работе по дому и обозначьте ваше *«личное»* время.

Резюме: Если у вас совпали реальный и идеальный образы вашей жизни

- вы абсолютно счастливый человек. Если есть отличия, помните если не

всё, то многое зависит от вас!

6. Упражнение *«Я в прошлом, настоящем, будущем»*.

(для упражнения нужны цветные карандаши, **фломастеры**, любые

изобразительные средства)

- Уважаемые коллеги! Перед вами бланк №3 (см. Приложение,

похожий на буклет. Используя знаки, символы, рисунок изобразите себя в трё х временах: в начале трудового пути, в настоящее время, через 5 лет.

Резюме: Пусть эти образы помогут вам оценить по достоинству пройденное,

и направляют вас в успешное будущее.

7. Упражнение *«Ассоциации»*.

«Глубину, тяжесть и лёгкость отношения к работе нам поможет понять следующая игра. Мы часто с детьми играем в *«Ассоциации»*, а теперь наша очередь. Возьмите бланк №4 (см. Приложение, и в первой колонке слева, разделённой на 8 строк напишите 8 слов ассоциаций, которые возникают при словах *«Моя работа»*. После первого этапа предлагается сделать аналогичную работу – каждую пару слов превратить в одну ассоциацию. Эти слова вносятся во вторую колонку, останется 4 слова, из которых также строятся ассоциации, переходящие в 3-ю колонку. Слов остаётся 2, из них выводится итоговая ассоциация, которая записывается в колонку №4. В итоге – осталось одно слово. Это и есть истинное понимание того чем для вас является ваша работа.

8. *«Антистресс»*

Дорогие коллеги, мы провели с вами непростую аналитическую работу. Взгляните на ваши рисунки, схемы, слова и самостоятельно оцените наличие или отсутствие каких либо признаков усталости, **эмоционального истощения**, связанных с работой. Если есть симптомы, то может стоит вспомнить слова Великого комбинатора Остапа Бендера – *«Спасение утопающих – в руках самих утопающих»*! Обсудите в своих группах, а затем поделитесь своими личными секретами *«убегания»* от стресса. *(Участники семинара поочерёдно делятся созданными рекомендациями)*.

8. Рефлексия.

Психолог предлагает педагогам: *«Поделитесь своими впечатлениями от нашей встречи»*

Участники обмениваются впечатлениями и мнениями.

• Какое упражнение сегодня было самым трудным для выполнения?

• Что показалось самым лёгким? Что было в тренинге для вас полезным и поможет в дальнейшем?

Психолог благодарит всех участников за внимание и участие в тренинге.

9. Завершение.

*«Пожелания»* *(позитивный настрой после проведения тренинга)*

Участники тренинга выбирают любую метафорическую картинку с позитивными пожеланиями и высказываниями из набора *«Магия цветов»* и фотографируют текст и цветок.

**Приложение**

Притча *«Счастливая мама»*.

Жила-была семья. Детей было много, денег мало. Мама много работала. После работы она готовила, стирала, убирала. Конечно же, она сильно уставала и поэтому часто кричала на детей, раздавала подзатыльники, громко сетовала на жизнь.

Однажды она подумала, что это нехорошо так жить. Что дети-то не виноваты в ее тяжелой жизни. И отправилась за советом к мудрецу: как стать хорошей матерью?

С тех пор ее как будто подменили.

Мама стала выглядеть счастливой.

Хотя денег в семье не прибавилось. И дети послушней не стали. Но теперь мама не ругала их, зато часто улыбалась.

Раз в неделю мать шла на базар за различными покупками.

Теперь мама возвращалась обязательно с подарками для детей. А вернувшись, и раздав детям подарки, мама на некоторое время запиралась в своей комнате. И просила никому ее в это время не беспокоить.

Детей мучило любопытство, что же делает мама в своей комнате. Однажды они нарушили запрет и заглянули к маме. Она сидела за столом и… пила чай… со сладкими конфетами!

— Мама, что ты делаешь? А как же мы?- возмущенно закричали дети.

— Тихо, дети, тихо! — важно ответила она. – Не мешайте мне! Я делаю вам счастливую маму!