

Тренинг для педагогов ДОУ по профилактике эмоционального выгорания «Я ль на свете всех милее...»

Цель: Эмоциональное благополучие педагогов в образовательной среде.

Задачи:

- Активизация процесса самопознания и взаимопознания у педагогов;
- Создание условий для групповой сплоченности;
- Формирование адекватной самооценки профессиональных качеств и уровня притязаний;
- Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения;
- Побуждать участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности;
- Снятие эмоционального напряжения;
- Создание благоприятного эмоционального настроения, способствующего сплочению педагогического коллектива.

План тренинга:

1. Информационная часть.
2. Упражнение разминка «Представление себя»
3. Упражнение «Шарик».
4. Упражнение «Дыхание».
5. Упражнение «Мне обидно, когда...»
6. Упражнение «Похвалилки».
7. Упражнение «Удовольствие».
8. Таблица психосоматических проявлений «Помоги себе сам».
9. Упражнение «Танец частей тела»
10. Рекомендации.
11. Упражнение «Источник».
12. Игра «Волшебная шкатулка».
13. Рефлексия.

Оборудование: Мультимедиа проектор, презентация, магнитофон, фонограмма со звуками водопада, запись песни, распечатанные буклеты, листы бумаги, урна, шкатулка, шарики на всех участников.

Участники: педагогический коллектив ДОУ.

Время проведения: 30мин

Здравствуйте, коллеги. Я рада, что мы смогли все встретиться и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть и узнать что-то о себе и о коллегах.

Тема нашего тренинга называется «Я ль на свете всех милее...» и направлен он на профилактику эмоционального выгорания педагогов.

Информационная часть. Профессия педагога, воспитателя, работника дошкольного учреждения (по другому - работа сердца и нервов), требует ежедневного, ежечасного расходования душевных сил и энергии. Исследованиями выяснено, что представители данных профессий подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения - **синдрому эмоционального выгорания**.

Умение владеть собой, держать себя в руках - один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят и его профессиональные успехи, и психологическое здоровье.

Исследования психологов подтверждают, что самочувствие и состояние педагога имеют предел психического здоровья, и чтобы поддерживать его в норме, они должны уметь мудро тратить свою психическую энергию и знать, как ее можно восполнить и восстановить.

Человек, знающий себя, свои потребности и способы их удовлетворения, может более осознанно и эффективно распределить свои силы в течение каждого дня, недели, месяца, целого года, а значит, продлить срок своей успешной жизни.

В настоящее время, в процессе профессиональной деятельности в ДОУ мы довольно часто сталкиваемся со случаями эмоционального выгорания педагогов. И для этого, мы проводим наш сегодняшний тренинг.

Как вы думаете, какие факторы способствуют возникновению синдрома «выгорания»?

Основной фактор – это **хронический стресс** на рабочем месте, к которому приводят:

- предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка;
- отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства;
- недостаток вознаграждения за работу, как моральное, так и материальное;
- невозможность влиять на принятие важных решений;
- необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным, вежливым улыбчивым);
- работа с тяжелыми людьми (агрессивными, с психопадоподобным поведением);
- отсутствие каких – либо интересов вне работы;
- переживание несправедливости;
- неудовлетворенность работой.

1) Первый признак выгорания – **эмоциональное истощение, соматизация**. Появляется чувство перенапряжения, эмоциональные и физические ресурсы исчерпаны, появляется чувство усталости, не проходящее после ночного сна, выходных и нередко даже после отпуска.

2) Вторым признаком является – **личностная отстранённость**. Человек перестает интересоваться профессиональной деятельностью, у него почти ничего не вызывает эмоционального отклика ни положительные, ни отрицательные.

3) Третим признаком является ощущение утраты собственно эффективности и **падение самооценки**. Человек не видит перспектив в своей профессиональной

деятельности, снижается удовлетворения работой. Низкая самооценка, вина, депрессия указывают на низкую эмоциональную грамотность.

Сегодня я предлагаю выполнить игры и упражнения, которые помогут нам снять напряжение, расслабится.

1. Упражнение «Представление себя»

Правило: Каждый из вас выберет себе имя прилагательное, характеризующее вас положительно и назовёт свое имя в сочетании с именем прилагательным (например, Ответственная Ольга).

Очень важно видеть в себе положительные стороны, а так же уметь говорить о них. Я очень рада, что вы нашли в себе эти стороны.

2. Упражнение «Шарик» (работа с гневом).

Цель: помочь осознать, как можно контролировать гнев.

Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался.

Представьте себе, что шарик - это ваше тело, а воздух внутри шарика - это ваш гнев или злость.

Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? (*Он улетит.*)

Отпустите шарик и проследите за ним. (*Участники отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону.*)

Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь.

Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями» (*Участники выполняют задание.*)

Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается)

А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из него. И этим гневом можно управлять.)

Так и человек должен учиться управлять своим гневом для того чтобы не навредить окружающим людям и себе.

А теперь давайте попробуем, научиться управлять гневом, и для этого выполним одно из многих упражнений.

3. Упражнение «Дыхание»

Цель: расслабление организма.

Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре — на задержку дыхания, четыре — на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

4. Упражнение «Мне обидно, когда...»

Цель: избавиться от внутренних обид.

Участники пишут на листочках фразу, начинающуюся словами: «мне обидно, когда...» и заканчивают предложение, обозначая свою обиду. Затем каждый участник, по кругу, проговаривает свою обиду. Далее участникам предлагается изобразить обиду. Каждый участник по кругу говорит «моя обида похожа на...» и изображает. Предлагается скомкать листочки с предложениями «мне обидно, когда..», и выбросить в мусорное ведро со словами «Эта обида мне больше не нужна! Эта темнейшая мысль мне больше не нужна».

5. Упражнение «Похвалилки»

Цель: улучшение эмоционального состояния.

Инструкция: Стоя перед зеркалом повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят», «Я самая обаятельная и привлекательная», «Все идет хорошо», «В моей жизни случается только хорошее».

6. Упражнение «Удовольствие»

Цель: систематизировать знания об удовольствиях как ресурсе расслабления.

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

Участникам тренинга раздаются листы бумаги и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

7. Таблица психосоматических проявлений «Помоги себе сам»

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

Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения):

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	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью

обреченности, тяжелые мысли, горечь		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.

Одним из способов снять напряжение является движение. Сейчас мы с вами будем двигаться:

8. Упражнение «Танец частей тела»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Ход упражнения:

Чтобы воспринимать окружающий нас мир полноценно и с любовью нужно открыть все свои чакры .

Повторяйте за мной: сначала двигаем кистями рук...затем предплечья...голова...живот...бедра...ноги...стопы...

9. Рекомендации.

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. 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.

3. 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!

10. Упражнение на релаксацию " Источник"

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму "Вода" (сборник мелодий для релаксации) ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

"Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его

чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

11. Игра «Волшебная шкатулка»

Цель: поднятие настроения.

В конце тренинга участникам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что на них ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладывашь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это! и т.д.

Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

12.Рефлексия

Какое упражнение сегодня было самым трудным для выполнения?

Что показалось самым лёгким?

Что было в тренинге для вас полезным и поможет в дальнейшем?

Вывод: Таким образом, профессионального выгорания можно избежать при проведении каждой дневной, систематической работы в этом направлении, каждым педагогом и приложении ими определенных усилий. При выполнении данных рекомендаций вы научитесь регулировать свое эмоциональное состояние, принимать взвешенные решения и воспринимать мир с радостью и оптимизмом.

После этого каждый педагог получает буклет с практическими рекомендациями относительно профилактики эмоционального выгорания.

Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие в тренинге.

Литература:

1. Антонов В.В., Вавер Г.Ю. Комплексная система психологической саморегуляции. Л.: Методический центр по психологической саморегуляции, 1988.
2. Упражнение разминки "Я хочу больше всех" [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru): [web-сайт]. 23.09.2012. – Режим доступа: http://azps.ru/training/razminka/ya_hochu_bolshe_vseh.html (23.09.2012).
3. Мельник Ю. Управление стрессами. Управление персоналом. – 2002. №3.
4. Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. “Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). - СПб.: Издательство “Речь”, 2007.224 с.: ил.
5. Школьный психолог. Методический журнал для педагогов-психологов. №9 2009 г., №16 2011.