**ТРЕНИНГ ПО  ПРОФИЛАКТИКЕ  ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО**

**ВЫГОРАНИЯ  ПЕДАГОГОВ ДОУ**

**«В ГАРМОНИИ С СОБОЙ»**

**Цель  тренинга:**профилактика профессионального выгорания педагогов

**Задачи:**

* формирование  у педагогов навыков саморегуляции и управления своим эмоциональным состоянием;
* овладение приемами и навыками управления эмоциональным состоянием других людей, способами взаимоподдержки;
* осознание психологических барьеров, препятствующих актуализации ресурсных состояний;
* развитие навыка профессиональной и личностной рефлексии.

Материалы и оборудование:

Маркерная доска или ватманы для записи собранной информации

Маркеры, фломастеры, цветные карандаши,краски

Бумага А 4 (белая и тонированная)

**Вступительное  слово  психолога.**

**Принятие  правил группы.**

**Правила групповой работы.**

Обращаться друг к другу по имени.

Принимать себя и других  такими,  какие они есть.

Быть   искренним.

Избегать  оценок  друг  друга.

Все,  что делается в группе,  делается  на  добровольных началах.

Активное  участие в  происходящем.

Уважение   говорящего.

Каждому  члену группы – как минимум одно  хорошее и доброе слово.

Конфиденциальность  всего  происходящего  в группе.

Общение  по  принципу  «здесь  и сейчас».

1. ***Упражнение «На  что похоже мое настроение сегодня».***Каждый по очереди называет свое имя и положительную черту, начинающуюся на букву, с которой начинается имя. Например: меня зовут Татьяна – тактичная.

***2****.***Упражнение “Наши ожидания**»

«Каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Что Вы ждете от этого тренинга? (Каждый участник говорит о своих  ожиданиях).

«Что Вы готовы вложить в тренинг?

**3.Разминка. Упражнение "Мусорная корзина"**  В начале занятия ведущий раздает участникам листочки и (если необходимо) ручки, в центр круга ставится  мусорная  корзина.   
  Ведущий обращается к участникам с просьбой написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину.   
           Ведущий опрашивает  желающих: кто хочет поделиться и рассказать другим участникам содержание своей записки.

  В конце упражнения корзина убирается в сторону (но на видное место)

**4. Упражнение «Картинка».**

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.

Учителя рассказывают -  почему они выбрали ту или иную картинку, объясняют свой выбор.

Ожидаемый результат: педагоги эмоционально раскрепощаются, становятся сплоченнее.

***5. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто..»***

       Участники садятся по кругу, психолог   стоит в центре круга. «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: „Пересядьте все те, у кого есть сестры", — и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы   побольше  узнать друг о друге».

         Когда упражнение завершено, психолог обращается к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Как ваше настроение сейчас?».

*6.****Упражнение «Чудное приветствие»***Цель: создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе.  Психолог  говорит о существовании множества разных способов приветствия людьми друг друга, реально существующих в цивилизованном социуме и шуточных. Участникам тренинга предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

**6. Упражнение    «Зато…»**Цель упражнения: введение в  темпоритм,   атмосферу тренинга, самосознание,  тренинг  спонтанности высказываний.  
**По кругу продолжить фразы**:  
- Я устала, зато...  
- Я небольшого роста,  зато...  
- Я иногда  несдержанна, зато...  
- Я ленива,  зато...  
- Я застенчива, зато...

 Я криклива,  зато...  
- Я молчалива,   зато...  
- Я слишком уступчива,  зато...  
- Я не умею печь пироги,  зато...  
- Я проспала,  зато...  
- У меня нет домашнего телефона, зато...  
- Я не люблю слушать классическую музыку,  зато...  
- Я слишком часто фантазирую, зато...  
- Я не очень хорошо пою,  зато...  
- Я иногда, слишком много ворчу,  зато...  
- Я несколько легкомысленна, зато...  
- Меня легко рассмешить, зато...  
- Я бываю   капризна,  зато...

***7. Упражнение-разминка***“***Карандаши”.***

      Суть упражнения состоит в удержании карандашей между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

       После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Ваша задача, не отпуская карандашей, синхронно выполнять следующие задания.

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

2. Вытянуть руки вперед, вернуть в исходное положение .

3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).

4. Присесть, встать.

      При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

- Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?

 - Что помогло выполнить упражнение? Что помешало?

Психологи считают, что осознать, в чем проблема, и вербализовать ее – значит наполовину ее решить. Молодцы!

**8. Игра «Ассоциации»**

       Играющие  по  очереди  называют, с чем у них ассоциируются:— встреча Нового года,

— железнодорожный вокзал, — уроки в школе,

— контрольная работа по алгебре ,— жаркий день,

— вечер встречи выпускников ,— удачная покупка,

— хорошее настроение,— план работы на год,

— однокомнатная квартира ,— экзамен у сына (дочери),  — аэропорт, — профессия дизайнера,—  морской пейзаж, — дождливое утро,— букет цветов,— цирковое представление, — путевка в санаторий,  — ужин, приготовленный мужем.- Общение с приятными людьми;  -взаимопонимание

**9.Телесно ориентированное упражнение «Погода»  (3 мин)**      Участники разбиваются по парам.  Один отворачивается к партнеру спиной, он - бумага, второй - художник. Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь,    сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко,  согревающее всю землю.

         По окончании   упражнения  участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение  и  рассказывает  о  тех  ощущениях, которые  появились  в  процессе  игры.

**- Какие ощущения у вас появились после упражнения? Удалось или нет снять зажимы? Какое из упражнений вам больше всего понравилось? Какое, на ваш взгляд, наиболее результативное?**

**10**. **Арттерапия  с музыкотерапией**

Групповое рисование

Под звучание музыки участники рисуют что хотят, передают соседу, дорисовывают до позитивного результата, пока рисунок не вернется к хозяину.

Рефлексия. Высказывание участников о Разности  чувств, мыслей, впечатлений**.**

**11.  Упражнение «Дерево помощи» (20 мин).**

Цель:  конкретизация личностных ресурсов при стрессе, обмен мнениями, анализ вариантов поведения при выходе из стресса, накопление опыта по борьбе со стрессами.

Материал: сделанное из бумаги дерево с пятью ветками без листьев крепится на доску. Заготовленные листочки (листья деревьев) по пять штук раздаются участникам. Также нужны маркеры и клеевой карандаш. Ветки дерева имеют свои названия: семья, ученики, коллеги, рабочее место, деятельность/творчество. Участники пишут на карточках, как данные сферы жизни (названия веток) помогают им бороться со стрессом. Затем каждый делится своими идеями и наклеивает листочки на дерево на соответствующие ветки [4].

**12**. **Упражнение “Подчеркивание общности”**

         Упражнение проводится в кругу с игрушкой. Участник, бросающий игрушку другому, должен назвать психологическое качество, которое объединяет его с тем человеком, кому он бросает игрушку. При этом он начинает свою фразу словами: “Я думаю, нас с тобой объединяет...”, и называет это качество, например: “Мы с тобой одинаково общительны”; “Мне кажется, мы оба бываем несколько прямолинейны”. Тот, кто получает игрушку, отвечает: “Я согласен”, если он действительно согласен, или: “Я подумаю”, если не согласен. Тот, к кому попала игрушка, продолжает упражнение, передавая игрушку кому-нибудь другому, и так до тех пор, пока каждый не получит ее.

**13. Упражнение “Чувство”**    Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа. Психолог  молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок. Должны высказаться все участники. Каждый изображает несколько чувств.

Вопросы для обсуждения: Воспринимали ли вас адекватно? Почему возникали затруднения в определении чувства? Расскажите о своих впечатлениях.

**14. Упражнение “Кинопроба”** (на развитие чувства собственной значимости)

   1.  Перечислите **пять** моментов своей жизни, которыми вы гордитесь.**2**. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.**3**. Встаньте и произнесите, обращаясь ко всем: “Я не хочу хвастаться, но...”, и дополните фразу словами о своем достижении. Вопросы для обсуждения: Что вы чувствовали, делясь своими достижениями?  Как вам кажется,  в  момент  вашего выступления другие испытывали то  же, что и вы? Почему?

**15. Упражнение «Портрет»**(арт-терапевтическая техника)  
Участники сидят в креслах по кругу.  
Возьмите простые карандаши, листы бумаги А4, разделите их вертикальной линией пополам.  
В левой части нарисуйте себя сегодня, а в правой нарисуйте себя в будущем. Вы можете изобразить себя растениями, животными, схематично или с помощью техники коллажа. Для работы вы можете использовать журналы, клей, ножницы, цветные карандаши, мелки, цветную бумагу. Помните, что, создавая свой портрет, вы должны получать удовольствие. Важно не то, как вы нарисуете, а что вы изобразите. Никто не будет оценивать ваши работы, постарайтесь рисовать так, как хочется вам. **Комментарии психолога**  
После завершения работы каждый участник показывает свою работу и рассказывает о ней группе. Ведущий и другие участники могут задать вопросы рассказчику. Ведущий может оказать психологическую помощь участнику, чьё эмоциональное отреагирование на своё произведение окажется очень сильным и глубоким. [*.*

Каждый участник группы должен завершить фразу: “Мне сегодня...”, оправдались ли ваши ожидания?

***Упражнение «Чувствуем друг друга  сердцем»***

Цель: сплочение коллектива. Время: 10 минут.

Ход упражнения: Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры:

квадрат;

треугольник;

ромб;

букву;

птичий косяк.

        Психологический смысл упражнения: координация совместных действий, распределение ролей в группе. Обсуждение: Трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении?

Упражнение «Моечная машина»

       Все участники становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

***Упражнение  «Аплодисменты»  (ритуал прощания).***       Психолог начинает хлопать в ладоши и подходит к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого т т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.  
Это упражнение поднимает настроение порой до полного восторга, и хорошо завершает занятие в эмоциональном плане.

**Рефлексия:** Какие психологические качества у вас проявились  при участии   в тренинге?  Какие чувства испытывали? Что нового узнали о себе, о группе?

Чему научились? Как это пригодиться в будущем? Что было важным?

Над чем вы задумались? Что происходило с вами? Что нужно развивать на будущее?

-Спасибо вам большое, что пришли на наш тренинг, надеемся, что он не пройдет бесследно в вашей жизни, надеемся, что что-то вам пригодится и, что над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении. Спасибо за активную и продуктивную работу! (желающим раздаются буклеты с информационным материалом).

         Список литературы:

1. Бойко В. В. Синдром “эмоционального выгорания” в профессиональном общении. СПб., 1999.

2. Водопьянова Н.Е. Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Изд-во “Питер”, 2005

3. Зеленова И. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов. Факторы влияющие на эмоциональное выгорание. – Газета “Школьный психолог” №13, 2005 г.

4. Самоукина Н.А. Практический психолог в школе: лекции, консультации, тренинги. М., «ИТОН», 1997 г.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Памятка «Как избавиться от стресса»**

1. Окружающий мир — это зеркало, в котором каждый человек видит свое отражение. Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.

2. Полезно периодически вспоминать, что без многого из того, чего вы добиваетесь, вполне можно жить. Жить нужно по способностям и средствам. При этом помнить, что стресс и депрессия не длятся вечно. День, когда вы почувствуете себя значительно лучше, обязательно настанет. Смысл жизни не исчез.

3. Научиться без каких-либо условий понимать, а лучше уважать или любить всех, начиная с себя.

4. Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить мое отношение к ней. На земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые, попав в мое нынешнее положение, посчитали бы себя на вершине счастья. Надо помнить об этом.

5. Необходимо уменьшать свою зависимость от внешних оценок. Жить по совести — значит реже попадать в ситуацию стресса. Свою жизнь надо оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, что у нас есть.

6. Каждый день будьте настолько активны, насколько вы можете. Не позволяйте себе уходить в оцепенение, бездействие. Отвлекайтесь от мрачных мыслей в делах, в общении с приятными людьми, в смене обстановки. **Будьте  заняты**. Это самое дешевое лекарство и самое эффективное.

7. По возможности радуйте себя тем, что способно вас порадовать. Может быть, это будет хорошая книга или запах любимых духов, шоколад или ванна с душистыми травами. Вспомните и прочувствуйте ваши прежние ощущения от этих приятных вещей.

8. Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят: членами семьи, родственниками, друзьями. Попросите их при случае рассказать о том, что им нравится в вас больше всего. Примите сказанное с удовольствием.

9. Смотрите смешные фильмы и читайте смешные книги. Попробуйте посмеяться над своими мрачными мыслями, над плохим настроением.

10. Приятно надеяться на лучшее. Однако всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший варианты развития событий. Желательно психологически и даже материально быть готовым к худшему. Чем больше готов, тем меньше стресс.

11. Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет, и в нем ничего не изменишь. Не погружаться слишком в мечты о будущем. Его еще нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни «здесь и сейчас».

12. Полезно знать, что абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Они их как-то преодолели. Значит, преодолеем и мы!

 13. Уходя с работы, стараться не оставлять дела в хаотическом беспорядке: когда утром вы придете на работу, это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.

14. Разговаривать иногда с людьми «по пустякам»; возможность просто поболтать на отвлеченные темы — тоже лекарство от стресса.

15. Регулярно давать себе возможность расслабиться, эмоционально раскрепоститься, сделать себе что-то приятное. Существуют тысячи таких техник и способов — важно подобрать подходящий для себя комплекс. Но увлекаться алкоголем не стоит.

16. Укрепление физического здоровья — важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле — здоровый дух.

17. Трудно переоценить роль здорового чувства юмора в профилактике стресса. Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем те, кто лишен этого чувства.

18. Откладывание возникающих проблем только усиливает стресс и депрессию. Решение проблемы укрепляет уверенность в своих силах, уважение к себе и вызывает радостное чувство. **Счастливая жизнь — это не отсутствие проблем, а их успешное преодоление**