**Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»**

автор – Горюнова Ирина Викторовна

МБОУ ДО «ЦРТДиЮ» г. Пензы

педагог дополнительного образования

**Цель:** профилактика психического здоровья педагогов в образовательной среде.

**Задачи:**

* знакомство с понятием профессиональное “выгорание”, с его характеристиками
* выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью и признаков проявления “выгорания;
* ознакомление педагогов с основными приемами саморегуляции;
* снятие эмоционального напряжения способом саморегуляции эмоционального состояния.

**Тренинг состоит их трех частей:**

Первая (вводная) направлена на создание атмосферы доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга.

Вторая (основная) - это диагностический компонент и освоение навыков эмоциональной саморегуляции.

Третья (заключительная) направлена на формирование навыков позитивного самовосприятия и рефлексии.

**Для успешной работы необходима хорошая организация пространства:**

* Достаточно простое и хорошо проветриваемое помещение;
* Наличие стульев по числу участников.

**Материалы и оборудование:** Бумага А 4 , ручки, доска, проектор, компьютер, буклет каждому участнику тренинга.

**Правила групповой работы.**

1. Обращаться друг к другу по имени.
2. Принимать себя и других такими, какие они есть.
3. Быть искренним.
4. Избегать оценок друг друга.
5. Все, что делается в группе, делается на добровольных началах.
6. Активное участие в происходящем.
7. Уважение говорящего.
8. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.
9. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
10. Общение по принципу «здесь и сейчас».

**Ход занятия**

**I часть** - Первая (вводная) направлена на создание атмосферы доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга.

**Цель:** Включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятие.

**Педагог:** Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я рада приветствовать вас на тренинге «Профилактика эмоционального выгорания педагогов». Ваше присутствие свидетельствует о том, что для вас очень важным является собственное здоровье и самочувствие.

Наш тренинг сегодня посвящен профилактике синдрома профессионального выгорания.

**Мини-лекция “Профессиональное “выгорание”**

**Упражнение: «Ожидания»**

**Цель:** Выявление ожиданий участников. Корректировка запроса.

**Педагог:** Каждый из Вас чего-то ожидает.

- Что же вы ждете от этого тренинга? Запишите свои ожидания в правой колонке листа и нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник).

То, что вы записали, безусловно, может измениться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое так же будет зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

***Упражнение «Поза Наполеона»***

Педагог: Я покажу три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки.

По команде: «Раз, два, три! », каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

**Педагог:** Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

***Упражнение «Моечная машина»***

**Педагог:** Для создания положительного эмоционального настроя, умения координировать совместные действия, проявлять сплоченность и уверенность предлагаю вам подвигаться!

Все участники становятся в две шеренги лицом друг 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 «Выбор»**

**Педагог:** Садитесь.Для нашей с вами продуктивной работы нам не помешает создание доброжелательной атмосферы, и с этой целью я предлагаю вашему вниманию упражнение «Выбор». Представьте:

«Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент –повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый. | 3.Съедаете что-то другое. |
| 2.Говорите себе: «Бывает» - съедаете пустой пончик. | 4.Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее. |

*Запишите свой выбор.*

**Комментарий педагога.**

Если вы выбрали **первый вариант**, то вы - человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Они не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали **второй вариант**, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время и в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали **третий вариант**, то вы умеете быстро принимать решения и быстро действовать. Вы авторитетный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

Если вы выбрали **четвертый вариант**, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

**II часть**

**Вторая (основная) - это диагностический компонент и освоение навыков эмоциональной саморегуляции**.

**Педагог:** Определенную информацию для размышления получили. Что делать? Выход следующий: *Меняйте стиль жизни, меняйтесь сами*!

Улучшить свою жизнь можно только через изменение отношения к ней, через мудрость, радоваться каждому дню, минуте, впечатлению. Неурядицы, жизненные противоречия – это норма жизни. Они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят.

А сейчас **диагностическая процедура:**

**Экспресс-опросник на выявление признаков выгорания** (см. Приложение)

**Педагог:** Человек - уникальная система и у каждого из нас есть свой внутренний ресурс, но зачастую мы либо не хотим им воспользоваться, либо не умеем. Каким же потенциалом обладает каждый из Вас? Для этого я предлагаю вам у**пражнения на середине зала.**

**Хождения по залу**

* + - 1. Ходьба хаотично.
			2. Прямо
			3. Змейкой
			4. Большие движения - шаги
			5. Маленькие движения - шаги
			6. Сильные ударные размашистые движения
			7. Усталые медленные движения (на месте)
			8. Напряженные движения
			9. Расслабляющие движения

**Взаимодействие в паре**: В паре или тройке (медленные движения)

**«Зеркальный круг»** - **Мое движение**

Индивидуальное движение (свое) по кругу повторять.

1 раз – показать. 2 раз – вместе.

**Основная  часть.**

**Цель:** познакомить участников с приемами позитивной психотерапии, обучить приемам саморегуляции.

**Педагог:** Назовите по очереди способы, которые вы используете в своей жизни для выхода из стрессовой ситуации или для оказания себе самопомощи в трудных жизненных ситуациях. Все это является **источниками энергии**: досуг, хобби, дача, шопинг………

**Педагог:** А теперь давайте определим, что является для нас **стрессорами.**

**Стрессоры** - это факторы окружающей среды или личные, действие которых выводит из равновесия физиологические и психические функции человека, что сказывается на нервной системе организма и служит причиной возникновения [стресса](http://psyznaiyka.net/conf-stress.html?id=2).

С. А. Разумов (1976) разделил стрессоры, участвующие в организации эмоционально-стрессовой реакции у человека, на четыре группы:

1) стрессоры активной деятельности: боевые действия, производственные стрессоры, связанные с большой ответственностью, дефицитом времени.

2) стрессоры оценок: предстоящие состязания, воспоминание о горе, ожидание угрозы;

3) стрессоры деятельности: конфликты в семье, в школе, угроза или неожиданное известие, заболевания, ограничивающие общение и деятельность, родительский дискомфорт;
4) физические и природные стрессоры: мускульные нагрузки, хирургические вмешательства, голод, травмы, темнота, сильный звук, качка, жара, землетрясение.

**Стрессоры:** проблемы здоровья, монотонность работы, высокая умственная нагрузка, напряженность и конфликты в коллективе в семье, подавление инициативы, работа без возможности дальнейшего продвижения, отсутствие мотивации (нет целей и мечты).

*Педагог записывает на доске, обобщает полученные данные.*

**Педагог:** А теперь обратите внимание на взаимодействие этих противоположностей.

* + - * 1. Если стрессоры и источники энергии в малой степени присутствуют в жизни человека – возникает **апатия.**

Апатия – это состояние безразличия и равнодушия ко всему вокруг происходящему.

Апатия к работе - требует отпуска, поскольку является признаком усталости.

Апатию вызывает физическая, психологическая и эмоциональная усталость, частые стрессы, переживания, неврозы.

* + - * 1. Если степень стрессоров возрастает в жизни, а источники энергии минимальны - это ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека – возникает **профессиональное выгорание.**
				2. Если источники энергии преобладают в жизни, а стрессоры практически отсутствуют – у человека проявляется **скука.**

«Скука — болезнь счастливых; несчастные никогда не скучают, у них слишком много дел.» *Дюфрен А.*

Человек, пребывающий в скуке, не знает, как ему потратить время, поскольку именно свойства скуки препятствуют реализации любых возможностей.

* + - * 1. Если стрессоры и источники энергии имеют одинаковую степень присутствия – у человека возникает **душевный полет, увлеченность.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **С****Т**

|  |  |
| --- | --- |
| **Выгорание** | **Полет, увлеченность** |
| **Апатия** | **Скука** |

**Р****Е****С****С****О****Р****Ы И С Т О Ч Н И К И Э Н ЕР Г И И** |

**Педагог:** А теперь познакомимся с приемами позитивной саморегуляции.

**Упражнение «Улыбка»**

Известно, что не только эмоции напрямую влияют на мимическую мускулатуру, но и мимика взаимообразно воздействует на эмоции. Психолог Джеймс писал:

«Нам хорошо, потому что мы улыбаемся и нам плохо, потому что мы плачем».

Попробуем это проверить. Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом на вашем лице обязательно, но должна быть улыбка.

Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче.

**Третья (заключительная) направлена на формирование навыков позитивного самовосприятия.**

**Упражнение Игра «Я знаю, что я…»**

**Педагог:** Это, простое упражнение поможет повысить уровень уважения, доверия друг другу.

Все участники сидят в кругу. Каждый из них берет карточку и по очереди зачитывают.

1.Я знаю, что у меня взоры нежно-страстные, а речи сладострастные.

2.Я знаю, что я кокетливо-задорная и совсем не вздорная.

3.Я знаю, что я солнечная, стремительная, трепетная, решительная

4.Я знаю, что я искренняя, классная, честная, потрясная.

5.Я знаю, что я бесподобно танцующая, огненная, иногда флиртующая.

6.Я знаю, что я гениальная, взрывная, искрометно-чумовая.

7.Я знаю, что я сладкая, певучая, вдохновенная, кипучая.

8.Я знаю, что я вездесущая, магическая, колоссально-магнетическая.

9.Я знаю, что я раны исцеляющая и в любовь играющая.

10.Я знаю, что я бойкая, смелая, вовсе не помпезная.

11.Я знаю, что я непорочная, красавица восточная.

12.Я знаю, что я веселая, цветущая, чрезвычайно ласковая.

13.Я знаю, что я пылкая, насмешливая, упрямая и вежливая.

14.Я знаю, что я азартная, влюбленная, заманчивая, знойная.

15.Я знаю, что я непосредственная, смешливая, видная, красивая.

16.Я знаю, что я творчески увлеченная, с фигуркою точеною.

17.Я знаю, что я сказочная, живительная, амазонка пленительная.

**«Мышечная релаксация»**

**Педагог:** Релаксация – это сознательное расслабление мышц. Расслабились мышцы –исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

Главная задача на глубоком, медленном вдохе напрягать определенную группу мышц, затем задержать дыхание на 5 секунд. А на медленном выдохе максимально расслабить эти мышцы. Затем восстановить дыхание и в течение 30-ти секунд сосредоточить внимание на возникающее расслабление.

**Упражнение «Синдром Джелло»**  (расслабляет мышцы и укрепляет дух и тело).

При расслаблении следите за своим дыханием: оно должно быть глубоким и размеренным. В таком режиме дыхания мы сейчас будем выполнять следующие упражнения:

* Закройте глаза, думайте о том, что все мышцы вашего тела расслабляются.
* Сожмите кисти рук в кулаке – расслабьтесь.
* Сожмите руки в локтях до полного напряжения – выпрямите, расслабьтесь.
* Вытяните руки вдоль тела – расслабьте их.
* Сведите лопатки – расслабьтесь.
* Нахмурьте брови – расслабьте мышцы лица.
* Крепко зажмурьтесь – расслабьте веки.
* Плотно сожмите губы – расслабьтесь.
* Отведите голову назад – наклоните голову вперед – расслабьте шею.
* Выгните спину – расслабьтесь
* Втяните живот, напрягите его – расслабьтесь.
* Напрягите ягодичные мышцы – расслабьтесь
* Согните ноги в коленях – расслабьте.
* Подожмите пальцы ног – расслабьтесь.

*Все упражнения повторяются два раза.*

**Упражнение «Самоанализ»**

**Педагог:** В левой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник), который отражает ваше состояние, настроение **сейчас.**

Если вы выбрали другую геометрическую фигуру по сравнению с началом, то это говорит о том, что данный тренинг повлиял на вас положительно.

Если вы изобразили **круг**, значит, вы испытываете подъем в коммуникативной сфере и легко можете общаться с окружающими.

Если **квадрат** - вы испытываете подъем в интеллектуальной сфере и можете эффективно заниматься самообразованием.

Если **треугольник** вы испытываете подъем в сфере преподавания и воспитания.

**Упражнение «Приятный сон»**

Цель: снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

**Педагог:** Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь, медленно мысленно произнесите:

1. Я спокоен, мои мышцы расслаблены… Я отдыхаю.

2. Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается. Оно бьется легко и ровно… Я совершенно спокоен.

3. Моя правая рука расслаблена. Моя левая рука расслабленна… Руки расслабленны… Плечи расслабленны и опущены…

4. Моя правая рука теплая… Моя левая рука теплая… Чувствую приятное тепло в руках.

5. Моя правая рука тяжелая… Моя левая рука тяжелая… Чувствую тяжесть рук…

6. Расслабленны мышцы правой ноги… Расслабленны мышцы левой ноги… Мои ноги расслабленны…

7. Мои ноги теплые… Приятное тепло ощущаю в ногах… Я отдыхаю…

8. Мое тело расслабленно… Расслабленны мышцы спины… Расслабленны мышцы живота… Чувствую приятное тепло во всем теле… мне легко и приятно… Я отдыхаю…

9. Веки опущены… Расслабленны мышцы рта… Мой лоб прохладен… Я отдыхаю… Я спокоен…

10. Чувствую себя отдохнувшим… Дышу глубоко… Потягиваюсь… Открываю глаза… Чувствую свежесть и прилив сил… Я бодр и свеж…

11. Теперь всегда буду радостным, добрым и сильным.

**Педагог:** *А теперь откройте глаза и улыбнитесь друг другу.*

**Итоги занятия. Обратная связь.**

**Педагог:** Уважаемые педагоги, предлагаю вам в свободной форме ответить на вопросы:

- Что нового вы узнали? - Что понравилось?

 - Какое упражнение вам понравилось больше всего? Почему?

 - Оправдались ли ваши ожидания сегодня?

- Что показалось новым, интересным?

**Педагог:** В заключении я бы хотела вам сказать, берегите **себя для себя!** Успехов Вам и внутреннего равновесия! В подарок каждому - буклет «Психологическая шпаргалка для педагога»!Спасибо за внимание!

Приложение

**Экспресс-опросник на выявление признаков выгорания**

Ответьте на вопросы «да» или «нет»

За каждый положительный ответ начислите себе 1 балл.

1. Когда в воскресенье я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток дня уже испорчен.
2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию, я сделал бы это без промедления.
3. Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
4. То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия дети.
5. На протяжении последних трех месяцев я отказывался от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях.
6. Придя с работы, я чувствую себя, как выжатый лимон.
7. С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.
8. О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.
9. Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям
10. За последние 3 месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое.

**Оценка результатов:**

0 – 1 балл - Синдром выгорания вам не грозит;

2 –6 баллов - Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел;

7 –9 баллов - Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни;

10 баллов - Налицо синдром эмоционального выгорания.

**Тест на психическую и физическую усталость «Зрительные иллюзии».**

Эту иллюзию изобрел японский психиатр Акиоши Китаока. Тест помогает определить психическое состояние человека в данный момент. Посмотрите на статичное изображение. (это не анимация). *Посмотрите на иллюзии некоторое время внимательно:*

* **Если изображение абсолютно неподвижно** — вам не о чем беспокоиться, психическое здоровье в полном порядке. Такой результат возможен у человека уравновешенного, спокойного и отдохнувшего.
* **Если изображение движется медленно** — вам необходим отдых, как физический, так и моральный. Особенно важен полноценный сон, который является лучшим антидепрессантом.
* **Активное движение изображения** служит симптомом накопленной усталости, высокого уровня стресса и ухудшения здоровья. Вы нуждаетесь в отдыхе - может, даже в лечебно-профилактическом учреждении.

Возможно, вам стоит немного подкорректировать свой образ жизни или стереотипы мышления, чтобы наладить душевную гармонию и укрепить здоровье.
**Безусловно, этот тест не может использоваться для точного диагностирования состояния психики.**