**Тренинг для педагогов по профилактике эмоционального выгорания**

Составил педагог-психолог, заведующий

МБДОУ д/с № 29 «Мальвина»:

к.п.н. Ильяшенко О.А.

**Цель:**профилактика психологического здоровья педагогов, ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

**Задачи:**

1. Знакомство с понятием эмоционального выгорания;
2. Обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
3. Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов;
4. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.

**Материалы и оборудование:** интерактивная доска для презентации, презентация на тему эмоционального выгорания, слайд с картинками на ассоциации, магнитофон, релаксационная музыка; столы и стулья, заготовки для упражнения «Лестница настроения»*(можно использовать печатный вариант прил.1; или при наличии возможности на импровизированной лестнице из мягких модулей при помощи цветных шариков для сухого бассейна),* листы бумаги для рисования, акварельные карандаши, кисти, баночки с водой, заготовки открыток из цветной бумаги, калейдоскоп (желательно по количеству участников).

**Введение**

Общеизвестно, что профессия педагога - одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

 В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.

 Эмоциональное выгорание - это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это - дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

**Ход тренинга**

Приветствие.

Я рада вас приветствовать сегодня здесь. Мне очень приятно, что вы пришли. Я надеюсь, что наше занятие пройдет в приятной дружественной обстановке и будет полезным для каждого из нас.

**Упражнение «Лестница настроения»** 1 часть

В начале тренинга участникам предлагается оценить свое настроение и эмоциональное состояние и отметить этот уровень смайликом наклейкой на предложенной импровизированной «лестнице настроения» *(можно использовать печатный вариант прил.1; или при наличии возможности на импровизированной лестнице из мягких модулей при помощи цветных шариков для сухого бассейна – (дополнительная диагностика по цветовым предпочтениям))*

Нас очень многое объединяет, мы все педагоги, а еще мы единомышленники, у нас общие цели и даже предназначение – создать самую важную основу человеку/ребенку - основу для полноценного развития личности, заложить фундамент незыблемых идей и высоконравственного поведения, устойчивой гражданской позиции с раннего детства, какая глобальная задача и сколько моральных и физических затрат требует ее реализация от педагога. Совсем не удивительно, что такой труд вызывает непрерывное напряжение, а условия и окружающая ситуация зачастую вызывают стресс. Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как "синдром эмоционального выгорания". "Эмоционально выгоревшие" педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию.

В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность. Педагог становится своеобразной "ходячей энциклопедией": он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится. Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

Я предлагаю Вам сейчас оставить общепринятые и глобальные задачи и представления, а обратиться к себе, задуматься о своих ощущениях, подумать о том, что именно для меня означает моя деятельность, моя профессия? Как я ее представляю и чувствую?отвечать не требуется *(пауза, погружение в мысли и ощущения)*

Какие у Вас возникли ассоциации и представления? Как Вы себе представляете свою профессию? Постарайтесь это выразить на бумаге,я хочу, чтобы ваши возникшие мысли реализовались не в слова а в образы которые вы перенесете на чистый, белый лист бумаги лежащий перед вами при помощи цветных карандашей *(на экране абстрактный яркий рисунок переходящий в калейдоскоп). П*усть ваши эмоции и ощущения выразятся не словами а цветами карандашей и лягут на бумагу с той интенсивностью которая у вас сейчас возникла, пусть ваши образы приобретут реальные черты. Возможно, будет нелегко, сразу перевести слова в картинки, но вы постарайтесь сделать усилие и попробовать действовать не традиционным способом. И тогда ваши образы начнут приобретать реальные черты, возможно у кого-то из вас представления сложатся в красивый яркий цветок *(слайд картинка),* который из закрытого бутона открывается в яркую розу со множеством ярких лепестков, а для кого-то возможно это легкое облако которое наполняется влагой, растет и увеличивается постепенно превращаясь в тучу, и вдруг проливается благодатным дождем с радугой, напоив своей водой все живое, для кого-то это неизведанная тропинка в густую чащу сказочного леса или дорога в большой город, а быть может на вершину еще не покоренной горы – у каждого свой Эверест. А для меня моя профессия это яркий огонь, пламя разгорающегося костра на свет которого летят бесконечные мотыльки идей, тепло которого собирает вокруг единомышленников увлеченных общими целями которые словно барды у костра создают свои песни и поддерживают горящим этот костер давая ему силы, а этот огонь в свою очередь старается согреть каждого кто расположился рядом с ним. Но огонь может и сгореть и даже потухнуть или наоборот сильно разгореться и обжечь быстро спалив все свои ресурсы превратившись в пепел по этому для меня так важно непрерывно развивать свою профессиональную деятельность и наполнять ее новыми ресурсами.

Работа с ассоциациями *(для психолога диагностика: размер, цвет, расположение - по принципу проективной методики)*:

Посмотрите, пожалуйста, на свой результат труда, удалось вам выразить таким способом ваши мысли и эмоции? *(пауза)*

Это оказалась трудная задача? *(пауза)*

Посмотрите, пожалуйста, полученный результат соответствует вашим ожиданиям? Он именно такой, каким вы его представляли в своем воображении? *(ответы участников)*

А что с ним не так? *(ответы и рассуждения участников)*

Как вы думаете, что помешало или чего не хватило для задуманного? *(ответы и рассуждения участников)*

А с вашей профессиональной деятельностью все сложилось, так как вы себе представляли? *(ответы участников)*

А вы хотели бы что-то изменить или улучшить, сделать ее ярче или еще красивее?*(ответы участников)*

 Чего вам для этого не хватает? Или что для этого необходимо? *(ответы участников)*

Можно ли надеяться на чудо? Когда уже исчерпаны казалось бы все возможности или уже выбился из сил? Кажется, что совсем исчерпал себя? И уже все что окружает или происходит, совсем не радует, не приносит ни каких эмоций, а результаты труда не значительны и не сопоставимы с затраченными ресурсами? *(пауза)*

Обратите внимание на ваши рисунки, они могли бы стать лучше, ярче, красивее?*(ответы участников)* а главное вы хотели бы их сделать лучше? И сопоставимы ли те усилия с желаемым результатом? *(ответы участников)*

Конечно всегда есть возможность добиться успеха, конечно можно пройти все этапы: обучиться мастерству рисования у настоящих художников, набраться необходимого опыта и многое другое…. Но чаще всего достаточно поверить в чудо, в свои силы и самое главное посмотреть с другой стороны на ситуацию, обратить внимание на другие ресурсы и возможности, допустить что можно другим не стандартным способом решить задачу и тем самым улучшить результат. И сейчас я предлагаю вам именно так и сделать!

*(подаются разные кисти, вода в баночках для рисования)*

Вы спросите зачем нужны кисти без красок и к тому же все уже нарисовано, но я вас попрошу просто поверить и начать рисовать простой водой по вашим рисункам. С первым же мазком вы можете увидеть как ваши цвета становятся ярче, а линии более мягкими, каждый мазок превращает рисунок в картину и вот уже невозможно остановить желание продолжать творить и пробовать новые возможности, казалось бы, ранее знакомых вещей, открываются новые свойства и появляются новые технологии, можно пробовать и придумывать, например, теперь попробовать порисовать снова карандашом, но уже по мокрой бумаге, или обмакнуть карандаш в оду нарисовать ним, можно пробовать променять не только кисти, но и другие материалы: губку, ткань, ластик ….. и вот творческий полет фантазии набирает обороты и выходит за рамки знакомого, привычного, ожидаемого, а ведь мы только добавили простой воды!... как много граней нам открыл простой рисунок и как быстро у многих из нас здесь присутствующих появилось желание продолжать, пробовать со своими воспитанниками вновь открылось второе дыхание! Желание творить!

**Упражнение «Открытка пожеланий»**

Я предлагаю вам сейчас подумать о своих желаниях – чего именно вам сейчас хотелось бы более всего, или чего именно не хватает и пожелать это сейчас себе, написав в «открытке пожеланий», пожелания должны быть искренними словно вы загадываете их волшебной фее которая может исполнить любое желание, воплотить любую мечту при помощи волшебной палочки, желаний может быть несколько, их все необходимо сформулировать и записать *(главная задача данного упражнения научить формулировать собственные мысли и желания, научить конкретизировать из общей неудовлетворенности к конкретным целям).*

Очень приятно получать открытки с пожеланиями, особенно если это именно то что хочется! (пауза). А еще приятнее дарить подарки и видеть как им рады другие и в двойне приятнее, когда подарок оказывается желанным, полезным, когда он радует! Именно по этому, я предлагаю вам адресовать ваши открытки пожеланий вашим коллегам и подарить их друг другу и вместе с тем получить приятный сюрприз – я предлагаю обменяться открытками друг с другом *(пауза, (если кто то не хочет отдавать свою открытку с пожеланиями, необходимо заблаговременно заготовить несколько открыток с пожеланиями и подарить их, так что бы все участники получили по открыткеи не осталось участников без подарка))* Прочитайте полученные пожелания (пауза), они радуют вас? Вам нравиться полученное пожелание? Таким образом мы видим, что взаимное внимание друг к другу это неиссякаемый источник вдохновения, положительных эмоций и радости. Главное не упускать возможность взаимной поддержки и радости от общения, что в целом повышает удовлетворенность от совместной профессиональной деятельности.*(может использоваться социометрическая диагностика выборов участников: кому более всего было адресовано открыток, были ли воздержавшиеся, были ли участники кому не досталось открыток. Проводиться анализ для дальнейшей работы с коллективом)*

**Упражнение «Лестница настроения»** 2 часть

Участникам предлагается оценить свое настроение и эмоциональное состояние и отметить этот уровень смайликом наклейкой на предложенной импровизированной «лестнице настроения» *(можно использовать печатный вариант прил.1; или при наличии возможности на импровизированной лестнице из мягких модулей при помощи цветных шариков для сухого бассейна – (дополнительная диагностика по цветовым предпочтениям))*

Проводим анализполученного результата путем опроса и сравнения.

В качестве эпиграфа к нашему тренингу я хочу предложить вашему вниманию сказку

**Психотерапевтическая сказка “Коряга” (цель: коррекция самопринятия педагогов, осознание жизненного предназначения).**

*Инструкция*: С закрытыми глазами прослушать сказку и придумать свое окончание.

Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей.

Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая – ни красоты, ни проку … Как ей было обидно!

*(Метафорический кризис: непринятие своей уникальности, так как сравнение идет себя с другими; она страдает от этого; Коряге некому помочь принять свою уникальность)*

Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику.

“Счастливчики ... ”, – думала Коряга, завидуя этим деревьям, – “Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании ...”.

*(Метафорический кризис: обида, зависть, крушение надежд)*

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, не смотря на это, она была счастлива!

*(Метафора: метафора “нужности”, которая заключается**в том, что иногда, из желания быть нужным, мы**толкаем себя “на самоубийство”, мы**“сгораем”)*

В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств …

*(Бессознательные процессы)*

В довершение всех унижений телегу неожиданно тряхнуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась!

О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю ... , но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (Долгая пауза).

*(Метафорический кризис: шанс изменить жизнь)*

Она упала в море.

“Что это? Куда я попала? Что со мной будет?” – думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью ... Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она, то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец ...

Но вот шторм начал потихоньку стихать … на небе показалось солнышко ... Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны ... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу … Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого с кем можно было бы ее сравнивать ... Здесь она была одна такая ..., единственная ... И на душе у нее стало радостно и спокойно (Пауза)

*(Метафора: Вода и шторм – метафорические символы**души и кризиса. Когда человек меняет свою жизнь, он попадает в кризис; т.е. ему представляется возможность пережить это как шанс поменять свое мироощущение. Кризис меняет человека. Шторм поменял самоощущение Коряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стало**спокойнее – именно кризис принес оздоровление. Чем больше мы**в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у нас становится тревожных ожиданий, тем “здоровее”, сильнее мы**становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве.)*

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность – так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогревшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики …

*(Аналогичные обучающие ситуации.Невротичность Коряги заключается в том, что она постоянно чем-то недовольна.)*

Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: “Это просто чудо! Настоящее чудо!”. На нее никто не смотрел с такой любовью ..., (Пауза) ...и никогда она не слыхала такой похвалы в свой адрес ..., (Пауза) и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо (Долгая пауза).

Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком.

*(Метафора: признание индивидуальности; придача “товарного вида”)*

Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью ... (Долгая пауза). Корягу поместили на стенд с надписью “Дар моря” и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы.

“Сколько бедствий я перенесла, – думала Коряга, – и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно”.

*(Метафора: торжество)*

*Анализ впечатлений. Комментарии психолога относительно метафоричного смысла сказки.*

Обсуждение в круге: Какой сюжет вызвал наибольший отклик в вашей душе? Какую вы придумали концовку? Почему именно такую?

**Заключение**

Каждый педагог словно яркий драгоценный камень и совсем не важно имеет ли он уже огранку из опыта и профессионализма или еще только найденный самоцвет со своим ярким самобытным цветом, важно что бы мы все попали в большой калейдоскоп педагогического коллектива, где у каждого есть возможность раскрыться всеми своими цветами, заиграть всеми гранями в общем захватывающем орнаменте с неиссякаемыми возможностями развития и разнообразия творческих идей. В подтверждение своим словам я предлагаю вам заглянуть в этот калейдоскоп и поверить в чудо и красоту, вы можете убедиться в том, что сколько бы мы не поворачивали калейдоскоп, узор ни разу не повториться и не иссякнет его творческий потенциал и все новые образы это результат совместной деятельности. Главный источник вдохновения и удовлетворения от своей работы - это творческий педагогический коллектив.

*(педагоги смотрят калейдоскоп)*

Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!

По итогам тренинга проводится анализ полученных результатов активности участников, диагностических методик *(проективные методики, опрос, наблюдение)*, статистический и социометрический подсчет для определения направления дальнейшей работы с коллективом или при необходимости индивидуальной работы.

**Список использованной литературы.**

1. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей. // Вопросы психологии N 5, 1988.

2. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006.

3. Берн, Эрик, Трансактный анализ в психотерапии. Изд-во: Академический Проект, 2001.

4. Вачков И.В. Групповые методы работы школьного психолога: учебно-методическое пособие. - М.: "Ось-89", 2009.

5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2005.

6. Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса : учебное пособие.

7. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. - М.: Изд-во "Эксмо", 2005.

8. Под редакцией Хрящевой Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. Серия: Психологичееский тренинг. - СПб.: Изд-во Институт Тренинга, РЕЧЬ, 2001 г.