**Тренинг для педагогов**

**«Как не сгореть на работе».**

**Продолжительность** – 60 минут

**Цель:**знакомство с техниками и приемами стабилизации эмоционального состояния педагогов.

**Задачи:**

1. Научить практическим навыкам борьбы с синдромом «практического выгорания»;
2. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива
3. Формирование профессиональных качеств: коммуникативных способностей, рефлексии и способности к эмпатии.

**Приветствие.**

**Введение.**

**Упражнение «Здравствуйте».**

Цель: снятие мышечного напряжения, переключения внимания.

Материалы: мячик.

Инструкция: Сейчас я предлагаю поздороваться, но так, чтобы приветствие не повторилось ни разу в нашем кругу. Я начинаю, а затем передаю мячик по кругу и так, пока он не вернется ко мне (Например: здравствуйте, доброго дня, привет и т. д.)

Скажите, пожалуйста, **«Как не сгореть на работе»? (ответы)**

Современный темп жизни и век эксплуатации всего и всех неизбежно приводит к быстрому истощению организма физически и психологически. В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как  профессиональное «выгорание». Термин «burnout» («выгорание», «сгорание») предложил Г. Фрейденбергер в 1974 году. **(слайд 2)**

В отечественной литературе это понятие появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом проблема профессионального выгорания выявлена и активно исследуется уже более четверти века.

Профессиональный труд педагогов отличается высокой эмоциональной загруженностью, напряжённостью и т.п. следствием этого и становится синдром «эмоционального выгорания», психосоматические заболевания.

Эмоциональное выгорание - синдром, возникающий на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально - энергетических и личностных ресурсов человека.

Эмоциональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

Термин «синдром эмоционального выгорания» (аburnout) англ. впервые использовал психиатр Герберт Фрейденбергер.

**Г.Фрейненберг: « Каждый работник осознает, что стресс может стать огнем радости от работы, которая выполняется. Но, если у работника не хватает ресурсов для управления и контроля над этим огнем, он может сгореть..."**

- **Фазы синдрома выгорания:** напряжение, сопротивление, истощение. **(3 слайд)**

**Упражнение "Фигурка человека».**

Цель: Выявление стрессоров в профессии педагога. Выявление ресурсов, методов, приемов, возможностей для отдыха и восстановления сил.

Перед вами фигурка педагога. Что является стрессорами в профессии педагога и в какой части тела это отражается.

(При перечислении стрессоров и сминается фигурка человека)

**(слайд 4)**По Е. Малеру выделяют 10 признаков эмоционального выгорания:

1. истощение, усталость;
2. бессонница;
3. негативные установки;
4. пренебрежение исполнением своих обязанностей;
5. увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
6. уменьшение аппетита или переедание;
7. усиление агрессивности (раздражительность, гнев, напряженность);
8. усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
9. чувство вины;
10. переживание несправедливости.

Вопросы для обсуждения:

- Легко так выполнять работу такому человеку?

- Скажите, что помогает вам восстановить силы? Справляться со стрессом?

(Ответы записываются на доску).

- **Симптомы выгорания и формы проявления:**

**Поведенческие:**

- нежелание идти на работу,

- уединение нежелание видеть воспитанников и коллег,

- появление формальности в исполнении обязанностей (рабочих, домашних),

**Аффективные:**

- не хочется смеяться, даже если очень смешно,

- возникновение после неудачи чувства того, что с тобой может происходить только такое, и винишь в этом только себя,

- стал очень сильно раздражаться по пустякам,

- возникновение сильного чувства бессилия, эмоционального истощения.

**Физиологические:**

- нарушение сна,

-изменение аппетита,

- быстрое возникновение усталости, быстрая физическая утомляемость,

- головные боли, проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта, боли в голове, шее, мигрени, мышцах.

10. **Ознакомление с техниками снятия нервно - мышечного напряжения:**

**Если из этого перечня хотя бы три применимы к вам, это уже повод задуматься,** а не наступает ли у вас синдром эмоционального выгорания.

Этому  феномену **подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет**. Вроде за плечами уже большой педагогический опыт, собственные дети выросли и вроде пришло время для подъема в профессиональной сфере, происходит спад. Наблюдается снижение энтузиазма в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость

***Притча***

“*Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: “Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?” А сам думает: “Скажет живая – я ее умертвляю, скажет мертвая – выпущу”. Мудрец, подумав, ответил: “Все в твоих руках”.*

Эту притчу я взяла не случайно. В наших руках возможность создать такую атмосферу, в которой вы будите чувствовать себя комфортно, вы на 100% ответственны за все события в своей жизни и за плохие и за хорошие.

Иногда нам просто необходимо быстро успокоиться, «взять себя в руки», НО не получается… Есть упражнения, которые с помощью правильного дыхания и элементами релаксации за 2-3 минуты позволяют снять напряжение, расслабиться.

**1. «Воздушный шарик».**

Цель: Снятие напряжения, расслабление мышц с помощью дыхания.

Примите удобную позу, закройте глаза, дышите глубоко и ровно. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша, сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом - надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите.

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят, клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Чтобы достичь максимального расслабления, нужно максимально сильно напрячься.

2. **Снятие напряжение мышц шеи.**

Самую большую нагрузку при эмоциональных напряжениях испытывает шея. Ведь шея - это связующее звено между мозгом и телом. Не зря говорят человеку при стрессовых ситуациях "Идет, голову повесив". Сейчас снимем напряжение мышц шеи. Наклоните голову вперед, опустите ее. Затем медленно делайте круговые движения головой. Сделайте, не спеша, 5 -6 круговых движений.

7. Самодиагностическое упражнение «Стирка».

Цель: Определение уровня стресса и стрессоустойчивости.

Представьте себе, что вы живёте в те времена, когда все стирали бельё вручную и развешивали его для просушки на улице. У вас в корзине скопилась гора грязного белья, и вам нужно обязательно сегодня его выстирать. Однако, выглянув в окно, вы видите, что небо покрыто тяжёлыми свинцовыми тучами. Какие мысли при этом приходят вам в голову?

1. «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда, во что же одеться? »

2. «Подожду немного, может быть, погода наладится».

3. «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода».

4. «Не важно, пойдёт дождь или нет, я всё-таки начну стирку».

Интерпретация:

1. Если вы выбрали первый вариант, то по шкале от 0 до 100 уровень стресса у вас достигает отметки 80. Вы позволяете оказывать влияние на свою жизнь всем мелким неприятностям, которые могут с вами случиться. Вы настолько подвержены воздействию стресса, что малейшие препятствия и неудачи могут испортить вам настроение на длительное время. Вам пора взять отпуск и хорошенько отдохнуть, пока это стрессовое состояние не отразилось отрицательно на вашем здоровье.

2. Если вы надеетесь, что погода может улучшиться, то уровень стресса, испытываемого вами, составляет 50. Неблагоприятные обстоятельства не сбивают вас с толку, и вы продолжаете сохранять позитивное восприятие жизни даже при возникновении непредвиденных неприятных условий. Вы по-прежнему стараетесь справляться с возникающими проблемами, и в результате всё складывается благополучно. Не забывайте, что не всякий стресс является отрицательным. Относитесь к препятствиям и неудачам, происходящим в вашей жизни, как к стимулу, побуждающему вас преодолевать их.

3. Если вы выбрали этот вариант, то уровень испытываемого вами стресса близок к 0. Вы не позволяете мелким неприятностям и проблемам испортить вам день и не видите причины тревожиться по поводу их возникновения. Возможно, вы открыли для себя очень хорошую, мудрую житейскую философию: ваши беспокойство и волнение не станут препятствием для дождя, он всё равно пойдёт.

4. Если вы ответили, что начнёте стирать независимо от того, будет идти дождь или нет, то уровень испытываемого вами стресса равен 100. Вы ощущаете гнёт такого количества неблагоприятных обстоятельств в своей жизни, что не обращаете внимания на существующие реальные условия и пытаетесь делать невозможное, чтобы их изменить. Когда вам это удаётся, то вы сталкиваетесь с ещё более серьёзной проблемой и, следовательно, испытываете ещё более сильный стресс, чем прежде. Если вы выделите время и позволите себе отдохнуть и основательно поразмышлять, то вы убедитесь, что все ваши усилия были напрасными. Успокойтесь и воспринимайте происходящее более хладнокровно, ведь после грозовой погоды обычно наступает прекрасный солнечный день.

Когда к скучным домашним делам добавляется ещё и плохая погода, человек невольно оказывается в стрессовой ситуации. Ваша реакция на неудачу в день намеченной стирки является показателем, отражающим уровень стресса, испытываемого вами в жизни.

Возможно, у кто- то выявил у себя высокий уровень стресса и низкий уровень стрессоустойчивости. Неслучайно, создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь о их здоровье, развитии и безопасности, педагог буквально "сгорает" на работе, чаще забывая о своих эмоциях, которые тлеют и со временем превращаются в пламя.

**Упражнение «Плюс-минус»**

Цель: помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности, вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности; сплочение группы.

Материалы: ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеящиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

Инструкция. Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал.

Рефлексия. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

**Упражнение “Ведро мусора”(слайд 6)**

 Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для “мусора”.

  Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: “Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: “я обижаюсь на…”, “я сержусь на…”

 После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

**Упражнение «Муха»**

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

**Инструкция**: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц.

4. Упражнение "Лимон".

Цель: Расслабление мышц рук.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены. Закройте глаза). Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что "выжали" весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

5. Упражнение "Сосулька" ("Мороженое").

Цель: Расслабление мышц тела.

Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Выполним упражнение ещё раз.

***Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.(слайд 7)***

8. Рефлексия. Наш тренинг подошел к концу. Я надеюсь, что эти способы самоконтроля и улучшения настроения вы будете вспоминать и дома, и на работе и не забывать, что в домашних условиях для снятия стресса и всего негативного можно так же использовать: дыхательную гимнастику, ароматерапию, кинотерапию, музыкотерапию, медитацию, а снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

- удалось ли вам с помощью упражнений снять напряжение сегодняшнего дня?

- что вы ежедневно будете делать для снятия нервно - мышечного напряжения?

- оправдались ли ваши ожидая от тренинга?