|  |
| --- |
|  Психологический тренинг по профилактике эмоционального выгорания и профессиональной дезадаптации педагогов  |
|  МДОУ «Детский Сад №30 г. Кировска»  |
| Подготовила: воспитатель первой квалификационной категории Сизова С.В. |

Цель — повышение профессионального мастерства педагогов, научить быстро «сбрасывать» утомление и напряжение, эффективно восстанавливать работоспособность.

Задачи тренинга:

* Способствовать снятию эмоционального напряжения участников, объединению в группы;
* Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;
* Познакомить педагогов с некоторыми способами проявления заботы о себе.

Принципы реализации:

* Принцип добровольности.
* Принцип информированного участия (педагог заранее имеет право знать все, что с ним может произойти, отех процессах, которые будут происходить в группе).
* Принцип доверительности (открытость и искренность участников в описании своих чувств, демонстрации поведения и высказывании мыслей).
* Принцип партнерства (активное и постоянное вовлечение участников в коллективную работу).
* Принцип конфиденциальности (запрещает «выносить» за пределы группы и обсуждать вне группы, происходящие в процессе тренинга события).
* Принцип ответственности и персонификации в дискуссии и при обсуждении результатов тренинга (требует конкретизации высказываний, но не по отношению пространства и времени, а по отношению к участникам событий.Не допускаются безличные рассуждения и ссылки).
* Принцип «здесь и сейчас» (позволяет сконцентрировать умственные и эмоциональные усилия участников на анализе и осмыслении происходящего в группе).
* Принцип обратной связи (для объективности поведения).

**Ход тренинга.**

1. **Рассказ ведущего о задачах пси­хологического тренинга.**
* Я рада, что мы смогли встретиться, имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть и попутно что-то узнать о себе и о коллегах, а самое главное — выразить друг другу радость встречи
1. **Принятие правил:**

**правило «Стоп»; обращение в кругу на «ты» и по име­ни; говорить о своих чувствах; говорить от первого лица единственного числа; не перебивать; соблюдать анонимность; «здесь и сейчас» и др.**

***Знакомство с правилами работы в группе:***

1. **Искренность в общении.** Чемболее откровенными будут рассказы о том, что вас волнует и интересует, чем более искренними будут выражения ваших чувств, тем более эффективной будет ваша работа.
2. **В группе не стоит лицемерить и лгать.** Группа — то место, где вы можете рассказать о том, что вас действительно волнует и интересует, обсуждать такиепроблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждали. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса, лучше промолчать.
3. **Обязательное участие в работе группы в течение всего времени**. Этот принцип вводится в связи с тем, что ваши мысли и чувства очень значимы для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.
4. **Запрет на вынесение обсуждаемых проблем за пределы группы.** Все, что говорится здесь, должно остаться между нами. Это одно из этетических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а так же с членами группы вне тренинга. Лучше это делать непосредственно на занятии.
5. **Право каждого члена группы сказать «Стоп»** - прекратить обсуждение его проблем. Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренним в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму, воспользуйтесь этим принципом.Каждый участник говорит за себя, от своего имени. Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: «Все так думают, большинство так считает». Попытайтесь строить свои рассуждения примерно так: «Я думаю…», «Я чувствую», «Мне кажется…». Основное внимание каждого участника должно быть сосредоточено на том, что происходит с нами. Все высказывания должны строится с использованием личных местоимений единственного числа.
6. **Здесь и теперь**: мы говорим только том, что происходит с нами в данный момент, какие мысли и чувства вы переживаете в данный момент.
7. **Не критиковать** и признавать право каждого на высказывание своего мнения. Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе стараться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.
8. **Общение между всеми участниками на «ты»**. Этот принцип создает в группе обстановку, отличную от той, что существует за её пределами. Это будет трудно, потому что мы привыкли к определенной иерархичности в отношениях. Если вам тяжело сразу перейти на «ты» - не торопите себя. Это может произойти на второй, третьей встрече.

**Практическая часть тренинга.**

1. **«Поздороваться без слов»**

Каждый должен будет поздороваться с каждым, но не с помощью слов, а посредством каких-нибудь оригинальных или необычных приветственныхжестов, но без физического контакта.

1. **Упражнение «Спутанные цепочки»**

Цели: «разогрев» участников тренинга, сплочение коллектива.

Педагоги встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Педагог-психолог помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается «проворачивание шарниров» — изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: образуется либо круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

1. **Упражнение «Пустое место»**

Цель: снятие напряжения, развитие взаимопонимания между членами группы.

Половина педагогов садятся по кругу на стулья, другая — встают у них за спиной и кладут руки на спинку стула (если спинки нет, то руки заводятся за спину). Перед одним педагогом (водящим) никто на стуле не сидит — это «пустое место». Задача водящего — переманить кого-нибудь из сидящих на «пустое место». Это нужно сделать без слов, внимательно посмотрев на того, кого собираешься позвать. Если кто-то из педагогов увидел внимательный, приглашающий взгляд, он должен перебежать и занять «пустое место». Партнер, стоящий за спиной, должен задержать убегающего, схватив его за плечи. Если ему это удалось, то теперь ему самому придется переманить к себе кого-нибудь другого

1. **Игровое упражнение «Спасибо, а я еще и...».** Каждый участник по кругу говорит другому его положительное качество, например: «Ты очень добрый». Тот, кому сказали его положительное качество, выслушивает и добавляет: «Спасибо, а я еще и...», называя другое свое положительное качество, например: «А я еще и веселый».
2. **Упражнение « Голова».** Часто после рабочего дня у педагога наблюдаются перенапряжение, различные физические недомогания. Наиболее часто возникают головные боли. Сейчас мы выполним упражнение, которое поможет снять неприятные соматические ощущения.

Станьте прямо, свободно расправьте плечи и откиньте голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

1. **Упражнение «Настроение».** Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор с одним из родителей ребенка. Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены. Как снять неприятный осадок после такого разговора?

**-** возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслаблено, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветные пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвети провести линии, так как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите ваше грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? Теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающие ваше настроение. Долго не думайте, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием эмоционально разорвите листок, выбросьте в урну.

Вы заметили? Всего пять минут, а ваше эмоционально – неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в ваш рисунок и было уничтожено вами.

1. **«Внутренний луч»**

Цель: снятие напряжения, расслабление.

* Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в уголках губ, опускаются плечи, освобождается шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой, своей жизнью, своей профессией, окружающими людьми.
1. **Упражнение «Руки»**

Цель: снятие усталости, установление психического равновесия.

Вытяните ноги, свесьте руки. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1 — 2 мин, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости.

1. **Упражнение «Ливень»**

Цели: расслабление, снятие напряжения, активизация внимания, стимулирование наблюдательности.

Ведущий находится в кругу, он делает определенные движения, и все повторяют по кругу эти движения. Так он поворачивается к каждому лицом, и только после этого игрок начинает выполнять движение и выполняет его до тех пор, пока ведущий не повернется по кругу и не даст нового движения, то одно движение выполняется по нарастающей, а второе — по убывающей.

Виды движений:

• 1-й круг — потирание ладоней;

• 2-й круг — щелканье пальцами;

• 3-й круг — похлопывание по бедрам;

• 4-й круг — похлопывание по бедрам, дополненное притопыванием.

И далее движения возвращаются назад (к потиранию ладоней).

1. Релаксационные упражнения

«Пресс»

Цель: нейтрализация и подав­ление отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышен­ной тревожности.

Представить внутри груди мощный пресс, который движет­ся сверху вниз, подавляя отрица­тельные эмоции и внутреннее напряжение. Важно добиться от­четливого ощущения физической тяжести пресса. Упражнение мож­но повторить несколько раз.

1. **Упражнение. «Послание».**

Цель: установление психологической поддержки и обратной связи.

 Каждому присутствующему дается лист тонированной бумаги форматом А4. Его надо разделить на 4 части. На трех написать послания трем сидящим справа участникам круга. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. На четвертой части листа формулируется впечатление от прошедшего занятия – это для психолога. Оно может иметь либо конструктивную, либо эмоциональную направленность. Листочки передаются адресатам.

Литература:

1. Герасимова Е.Н. Профилактика синдрома эмоционального выгорания у воспитателей ДОУ. - //Воспитатель №10 2008
2. Самоукина Н.В. Психологический тренинг для учителя, - М.:Психотерапия,2006
3. Соловьева Л.А. тренинг для релаксации и снятия напряжения у педагогов //Дошкольная педагогика №6 2009г.
4. Алексеева А.А. Психологический тренинг профилактики эмоционального выгорания и профессиональной дезадаптации педагогов. // Дошкольная педагогика № 7 -2010г.
5. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга. – СПб.: Речь,2007.