Государственное учреждение образования

«Ясли- сад № 12 г. Лида»

Тренинговое занятие по профилактике эмоционального

выгорания воспитателей дошкольного образования

Педагог-психолог

Гуц Анна Викторовна

**Тренинговое занятие по профилактике эмоционального выгорания воспитателей дошкольного образования**

**Цель:**

- профилактика эмоционального выгорания, снятие психоэмоционального напряжения.

**Задачи:**

- информирование воспитателей о понятии эмоционального выгорания;

- поиск ресурсов для профилактики эмоционального выгорания;

- обучение способам регуляции психоэмоционального состояния;

- повышение уровня сплоченности педагогического коллектива;

- оптимизирование уровня межличностных отношений среди педагогов;

- повышение чувства доверия в коллективе через осознание себя как индивидуальности и рефлексию своих базовых ценностей.

**Материалы:** бланки к тесту для предварительного изучения эмоционального выгорания педагогов; листы формата А4, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, ручки; ватман с изображением сундучка; мольберт для демонстрации наглядных материалов при выполнении упражнений; экран для размещения информации.

**Ход занятия**

**Теоретическая часть**

*Цель:*информирование о правилах тренингового занятия, об особенностях эмоционального выгорания педагогов.

*Содержание:* ознакомление с правилами тренингового занятия (размещены на экране):

-Обращение друг к другу по имени.

-Принятие себя и других такими, какие они есть.

-Искренность.

-Избегание оценок друг друга.

-Активное участие в происходящем.

-Уважение говорящего.

-Конфиденциальность происходящего.

Что же такое «синдром эмоционального выгорания»? Это состояние чрезмерного эмоционального, физического и психического истощения человека, которое обуславливается длительным пребыванием в эмоционально перегруженной ситуации.

Профессия педагога очень энергоемкая. Она требует огромных интеллектуальных, эмоциональных и психологических затрат. Сегодня проблема сохранения психического здоровья педагогов особенно актуальна. Вместе с ежедневной нагрузкой растет нервно-психическое напряжение, переутомление. Такая ситуация может привести к эмоциональному истощению, известному как «синдром эмоционального выгорания».

«Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд деформаций и он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам. Сегодня мы научимся приемам, которые помогут вам избежать и предупредить эмоциональное выгорание.

***Упражнение «Говорящие руки»***  
*Цель:* эмоционально-психологическое сближение участников.

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.

2. Побороться руками.

3. Помириться руками.

4. Выразить поддержку с помощью рук.

5. Пожалеть руками.

6. Выразить радость.

7. Пожелать удачи.

8. Попрощаться руками.

Обсуждение:

• Что было легко, что сложно?

• Кому было сложно молча передавать информацию?

• Кому легко?

Перед тем, как перейти к способам профилактики эмоционального выгорания, мы посмотрим, есть ли у вас это эмоциональное выгорание (приложение 1). Озвучиваются результаты тестирования.

***Упражнение «Портрет педагога»***

*Цель:* активизация мыслительной деятельности, «включение» в проблему

профессионального выгорания педагога.

*Материалы*: ватман, карандаши, фломастеры.

1 этап. Инструкция: «Вам предлагается нарисовать или метафорически изобразить портрет эмоционально выгоревшего педагога, рассказать о том образе, который получился».

2 этап. Инструкция: «Вам предлагается нарисовать или метафорически изобразить портрет эмоционально благополучного педагога». Далее необходимо разработать рекомендации по предотвращению или преодолению симптомов эмоционального выгорания. Участники обсуждают результаты своей работы.

***Упражнение «Ассоциации»***

*Цель:*развитие ассоциативного воображения.

Каждому участнику необходимо придумать свою ассоциацию на выражение «эмоциональное выгорание».

* Если это одежда, то какая?
* Если это автомобиль, то какой?
* Если это человек, то какой?
* Если это цветок, то какой?
* Если это погода, то какая?
* Если это мебель, то какая?
* Если это фрукт, то какой?

***Упражнение «Расшифруй слово»***

*Цель*:развитие мышления и навыков совместной работы в группе.

*Материалы*: ватман, карандаши, фломастеры.

Участникам необходимо расшифровать слово «выгорание», подобрав слова-объяснения к каждой букве слова (подобранные слова должны соотноситься со значением и функциями эмоционального состояния). *Например:*

* **В** – взрыв, выносливость;
* **Ы**
* **Г**- грусть;
* **О**- отдых, обмен информацией, отношения;
* **Р** – работа, разочарование, релаксация;
* **А** – аффект, апатия;
* **Н**- необходимость, напряжение, негодование;
* **И**- истощение, интерес;
* **Е** – единение, единомыслие.

Участники делятся мнениями, что же такое выгорание (эмоциональное, профессиональное и т.д.) (приложение 2).

***Упражнение "Сосулька" ("Мороженое")***

*Цель*: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

*Содержание:* «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». Упражнение можно выполнять несколько раз до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

***Упражнение «Бумажный человечек»***

*Цель:*развитие способности устанавливать эмоциональный контакт.

*Материалы*: чистые листы формата А4 по количеству участников.

*Содержание*: необходимо взять чистый лист бумаги формата А4 и руками, без ножниц и других подручных средств, оборвите лист так, чтобы получился человечек. Сосредоточьтесь на том, что вам не нравится в вашем творении и начните его "ругать": "Кривой какой-то!","Косой", "Некрасивый", "Надо быть лучше", "Ноги короткие" и т. д. После каждого ругательства заворачивайте край бумаги, начиная сверху, и хорошенько "заутюживайте" его ногтем. Как-то так: ругнули- завернули, ругнули - завернули... Когда ругательства будут исчерпаны, остановитесь и посмотрите, что у вас получится в итоге. На какие действия теперь способен такой скрученный человечек? Теперь начинайте хвалить этого человечка, как Вы сами себя хвалите, говорить ему поддерживающие слова на каждый отворот бумаги. Похвалили - отвернули, похвалили - отвернули.

*Вопросы для рассуждения:*

1) Что вам легче было делать: ругать или поддерживать? Когда вы были более находчивы и разнообразны в словах и выражениях?

2) Хватило ли у вас хороших слов, чтобы развернуть человечка полностью?

3) Каким в итоге получился человечек? Чем отличается от первоначального состояния (до скручивания)?

4)На какие действия теперь способен ваш человечек?

***Упражнение «Лимон»***

*Цель:* управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

*Содержание:* «Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. 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».

***Упражнение «Удовольствие»***

*Цель:* осознание имеющихся внутренних ресурсов для восстановления сил.

*Материалы*: ватман с изображением сундучка, карандаши, фломастеры.

*Содержание:* участникам предлагается назвать как можно больше видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Далее все варианты записываются в сундучок на доске, это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил (приложение 3).

***Упражнение "Несколько добрых слов"***

*Цель:* научить ценить индивидуальность каждого субъекта образовательного процесса.

Инструкция:каждый участник должен обвести свою левую руку на листе бумаги; на ладошке написать свое имя; передать свой лист соседу справа, получить рисунок от соседа слева. На полученном чужом рисунке необходимо написать какое-нибудь привлекательное качество ее обладателя. Когда все надписи будут сделаны, автор получает рисунки и знакомится с "комплиментами".

Обсуждение

- Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей "руке"?

- Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

***Притча о колодце***

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: "Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев - засыплю ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю".

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца!

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца. Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!

Приложение 1

**Методика «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак)**

**Инструкция:** прочитайте утверждения и решите, относятся они к вам или нет.  
1. Когда в воскресенье днем я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходного уже испорчен.  
да  
нет  
2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления.  
да  
нет  
3. Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры.  
да  
нет  
4. То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики).  
да  
нет  
5. На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях.  
да  
нет  
6. Коллегам (пациентам, ученикам, посетителям, заказчикам) я придумал (а) обидные прозвища , которые использую мысленно.  
да  
нет  
7. С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.  
да  
нет  
8. О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.  
да  
нет  
9. Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям.  
да  
нет  
10. За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое.  
да  
нет  
За каждый ответ «да» начислите 1 балл.  
**Результаты:**  
*0-1 балл.* Синдром выгорания на данный момент у вас отсутствует.  
*2-6 баллов*. Есть некоторые признаки выгорания. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.  
*7-9 баллов*. Высокая степень эмоционального выгорания. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.  
*10 баллов.* Положение весьма серьезное, но возможно, в вас еще теплится огонек, нужно сделать так, чтобы он не погас.

Приложение 2

**В** -

**Ы**

**Г**-

**О**-

**Р** -

**А** -

**Н**-

**И**-

**Е** -

Приложение 3

