Тренинг для педагогов **«Профилактика профессионального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов»**

**Цель: создание условий для сохранения и укрепления**

**психологического здоровья работников учреждения, формирования**

**навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики**

**эмоционального выгорания.**

**Задачи:**

**1. Снижение уровня эмоционального выгорания работников.**

**2. Повышение уровня сплоченности коллектива.**

**3. Развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе.**

**4. Повышение мотивации к профессиональной деятельности.**

**6. Обучение способам саморегуляции.**

Психолог: Здравствуйте уважаемые коллеги! Рада всех приветствовать. Сегодня взяла на себя такую большую ответственность, познакомить вас с понятием профессионального выгорания, симптомами его проявления, причинами возникновения, и постараемся на практике выявить проблемы профессионального выгорания и применить способы профилактики;

**Упражнение на знакомство**: получив мякгую игрушку вы называете свое имя, откуда вы и чем занимаетесь.

**Предлагаю вам мини-тест: Ладошк. Кулачок. Замок”. (Слайд № )**

**Ваша задача** на счет три покажите одну из трех фигур**.**

 на счет три покажите одну из трех фигур:

1. Ладошки

2. Кулачки

3. Замок.

Анализ этого простого теста показывает: (Слайд № )

**Кулачки**. – Вы скептически настроены на работу в тренинге;

**Сложили руки в замок** – Вам нужно немного времени, чтобы включиться и начать работать.

**Ладошки**. – Вы с интересом и желанием настроены на работу нашего занятия.

Я желаю вам удачи. Получить заряд бодрости.

Продолжая нашу встречу предлагаю упражнение ,где познакомимся и углубимся в тему нашего тренинга.

**Упражнение «Без маски»**

Психолог. Мы уже знаем, что в данной группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем поведать друг другу что-то о себе без всякой предварительной подготовки. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на вашей. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Мы все внимательно слушать вас, и, если они почувствуют фальшь в ваших словах, придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать ответить еще раз. Кто хочет быть первым?

Содержание карточек:

1. «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»
2. «Мне очень трудно забыть, но я...»
3. «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»
4. «Мне бывает скучно, когда я...»
5. «Особенно меня раздражает то, что я...»
6. «Мне особенно приятно, когда меня...»
7. «Иногда люди не понимают меня, потому что я...»
8. «Верно, что я еще...»
9. «Думаю, что самое важное для меня...»
10. «Мои друзья редко...»
11. «Я горжусь тем, что...»
12. «Моя сильная сторона в профессиональной деятельности...»
13. «У меня возникает чувство сомнения, когда...»
14. «Я заслуживаю того.....»
15. «Я абсолютно уверенна, что......»
16. «Я пока не научилась......»
17. " Я всегда хочу быть...."
18. «Я всегда радуюсь......»
19. «Я стремлюсь к тому......»

Спасибо, за откровенность. (Делается  вывод об атмосфере  в группе).

Как установлено исследованиями, специалисты, вынужденные по роду своей деятельности осуществлять интенсивные контакты с другими людьми (педагоги, психологи, социальные работники и др.), испытывают большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в постепенном эмоциональном утомлении и опустошении.

При достижении **определенного уровня напряжения** организм начинает пытаться защищать себя. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании как бы уменьшить время взаимодействия с клиентами

Поэтому, краткое определение: **слайд**

«Психическое выгорание» – состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

«Синдром эмоционального выгорания» - отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере человек-человек, проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека.

**Эмоциональное выгорание** - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит *три стадии*.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ,  когда человек считает «Работа и больше ничего!». Она начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе. Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь, домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

ВТОРАЯ СТАДИЯ**,**когда человек думает «Мне все – равно!». Возникают недоразумения в кругу своих коллег, с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии получателей. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень. Можем переложить какую то работу на другого.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ, когда человек постоянно задается вопросом: «Зачем я здесь?» Притупляются представления о ценностях жизни. Человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. По привычке такой человек может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

**Сейчас предлагается оценить себя по степени выраженности** ( в чем проявляется) или частоте проявления того или иного признака. (Раздать карточки)

|  |  |
| --- | --- |
| симптом | проблемная зона |
| поведенческий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| аффективный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| когнитивный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| физический |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **Аффективный симптом** включает себя умственное и эмоциональное истощение , опустошенности и усталость, недостаток энтузиазма и энергии, утрата способность видеть положительный результат деятельности.

**Когнитивные симптомы** – угрюмость ,плаксивость, понижение и нестабильность настроения , ощущение безысходности и безнадежности, отстраненность в общении с коллегами, стереотипное отношение. Все это сопровождается типичными для стресса жалобами на здоровье: головные боли, тошнота, беспокойство и бессонница.

 **Поведенческий** – снижение производительности, нежелание контактировать с коллегами и начальством, злоупотребление алкоголем, стремление к изоляции, одиночеству.

**Физические** - чувство усталости в течении длительного времени, головные боли, изменение аппетита, нарушение сна, проблемы с восприятием, потеря способности работать и общаться, трудности с концентрации внимания.

 **Поле самодиагностики** – раздаточный материал

Выгорание – длительный процесс. Его симптомы нарастают постепенно, иногда незаметно.. Оценка, безусловно, имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем больше клеточек около него закрашивается. Поле самодиагностики заполняется самостоятельно, на обсуждение не выносится. Желающие могут поделиться впечатлениями.

***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; самоклеющиеся 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.

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.

**Релаксационное упражнение «Волшебная чашка»**

**Психолог**. Сядьте удобно, положите свободно руки на колени, закройте глаза, дышите спокойно, ровно и глубоко. Расслабьтесь. Представьте себе белый экран, сосредоточьтесь на нем. Вообразите, что видите на нем свою любимую чашку. Раскрасьте ее так, как вам хочется. Еще раз внимательно посмотрите на чашку, рассмотрите ее. Наполните ее до краев вашим любимым напитком. Представьте и постарайтесь мысленно нарисовать рядом с вашей чашкой другую, чужую. Она пустая. Отлейте из своей чашки в пустую. Рядом еще пустая чашка, еще и еще... Отливайте из своей чашки в пустые и не жалейте. А сейчас посмотрите снова в свою чашку. О! Она снова полна до краев! Что же с ней случилось? Почему так произошло?..

Ваша чашка особенная — волшебная. Мы можем отливать из нее, а она всегда будет полной. Эта чашка — твоя! Она наполнена твоей добротой и уверенностью! Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: «Это я! У меня есть такая чашка!»

В нашей профессии бывают и стрессы. И я предлагаю вам узнать. Нужно ли учиться бороться со стрессом или у вас с этим все хорошо.

**Тест «Нужно** **ли вам учиться бороться со стрессом?»** (по А. И. Тащевой).

Инструкция: Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов:

 1.Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием     на внимание со стороны окружающих?

2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?

3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска  (выходных, каникул) больше, чем до него?

4.Случалось ли вам  испытывать по вечерам ощущение. Что шея онемела, мышцы плеч    ноют, а в спине – тупая боль?

5. Испытываете ли вы головные боли от конфликтов в семье?

6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?

7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?

8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли о себе знать. Когда вы  эмоционально расстроены?

9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?

10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени, на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?

Посчитали положительные результаты, если их больше 4, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья.

**Упражнение «Телепатия**». Инструкция: встав в один ряд, участники должны успешно выполнить 3 из 10 приведенных ниже заданий. Успешным считается, если все участники, не переговариваясь заранее, одновременно (на счет "1, 2, 3!") покажут или выберут один из двух противоположных вариантов.

 Задания: 1. Поднять правую или левую руку 2. Поднять правую или левую ногу 3. Показать сердечко 4. Повернуться налево или направо 5. Сделать шаг вперед или назад 6. Показать круг 7. Вытянуть руку ладонью вверх или вниз 8. Закрыть глаза и присесть или остаться стоять 9. Показать крест 10. Громко сказать "зима" или "лето". Обсуждение: Легко ли далось упражнение? Что помогло справиться, а что нет? Есть ли какое-нибудь движение, которое группа сейчас могла бы сразу показать?

Притча «Исполнение моих желаний»

Упражнение «Мешочек обратной связи», напишите пожалуйста, ваши замечания, пожелания или отзыв о проведенном мероприятии.

Благодарю всех за хорошую работу, надеюсь вы получили заряд бодрости и пожелаю вам исполнения всех ваших желаний!