Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 109

**Профилактика синдрома эмоционального выгорания**

Рыбинск, 2017

**Цель:** проводить профилактику синдрома эмоционального выгорания педагогов ДОУ.

**Задачи:**

1. Организация условий, включение в работу.
2. Формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом, преодоление психологических барьеров.
3. Изучение психологических упражнений для снятия напряжения, чувства тревоги, создания группового доверия и принятия.

**Форма проведения:** тренинг.

**Участники:** педагоги ДОУ.

**Предварительная работа:**

Подготовка таблиц «Помоги себе сам»

Подбор музыки для релаксации.

Подбор упражнений для тренинга.

**Оборудование:** листы бумаги, грецкие орехи, мешочек, таблица «Помоги себе сам» для каждого участника, шариковые ручки, магнитофон, аудиозапись с релаксацией, плавающие свечи, блюдо, мяч.

**План проведения:**

1. Правила тренинга.
2. Упражнения тренинга.
3. Рефлексия.
4. Принятие проекта решения.

**Ход проведения семинара-практикума**

1. **Правила тренинга** *(выступление Новиковой Е.С. – ст. воспитателя ДОУ)*
2. Общение по принципу «здесь и сейчас» - для многих стремление в область соображений, обсуждение случившегося с другими людьми и т. п. Это срабатывает механизм психологической защиты. Но основная идея тренинга – превратить группу в своеобразное объёмное зеркало, в котором каждый член группы смог вы увидеть себя и свои личностные особенности. Поэтому сегодня говорим о том, что волнует участников именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с ними в группе.
3. Принцип открытости, искренности – говорят только то, что чувствуем, только правду или молчим. При этом открыто выражаем свои чувства по отношению к действиям других участников.
4. Принцип конфиденциальности – все, что происходи во время занятий, не выносится за пределы группы. Это облегчает включение участников в групповые процессы, способствует их самораскрытию. Участники не боятся, что содержание их общения может стать общеизвестным.
5. Персонификация высказываний (участники говорят от своего имени в настоящем времени) – отказ от безличных речевых форм, помогающим людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Поэтому заменим высказывания типа «Большинство моих друзей считают, что…», «Некоторые думают…» на суждения «Я считаю, что…», «Я думаю…» и т.п.
6. Недопустимость непосредственных оценок человека – при обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия. Нельзя использовать высказывания типа «Ты мне не нравишься». Следует говорить: «Мне не нравится твоя манера общения» и т.п.
7. Активное участие – участники должны принимать активное участие в предлагаемых упражнениях, для того чтобы на личном опыте приобрести необходимые качества и умения.
8. Принцип «тренер всегда прав» - во время выполнения заданий в группе могут возникнуть спорные ситуации, при решении которых последнее слово остается за тренером, так как он – ведущий.
9. **Упражнения тренинга**

***Упражнение «Меня зовут…"*** (2-3 мин).

Каждый участник группы называет свое имя так, как ему нравится и как бы он хотел, чтобы обращались к нему.

***Упражнение «Грецкий орех»*** (5 мин)

Цель: настроить участников на тональность тренинга, создать атмосферу ценностного отношения к данной теме, раскрыть особенности личности и индивидуальности каждого участника.

Для проведения этого упражнения необходим мешочек с грецкими орехами (по числу участников). Ведущий высыпает орехи в центр круга и просит каждого взять себе один. Некоторое время участники внимательно рассматривают свой орешек, изучают его структуру, особенности строения, стараются запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешочек, перемешиваются и снова высыпаются в центр круга. Задача каждого участника – найти свой орех.

Как правило, «свой» орешек узнается с первого взгляда. После того как все орехи «нашли» своих владельцев, педагог приступает к обсуждению. Интересно узнать, кто как свой орех запоминал, какой стратегией пользовался, чтобы потом его найти (запоминал его особенности или просто ждал, пока все разберут свои орехи, а в конце останется нужный). На первый взгляд кажется, что все орехи очень похожи, но если потратить время, чтобы присмотреться повнимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать свой орех с другими. Так и люди: все очень разные, запоминающиеся, у каждого свои индивидуальные черточки, «неровности», своя красота и привлекательность. Нужно ее только почувствовать и понять.

***Упражнение «Распредели по порядку»*** (5-7 мин).

Цель: довести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего «Я».

Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

- дети;

- работа;

- муж (жена);

- я;

- друзья, родственники.

Через некоторое время ст. воспитатель предлагает вариант оптимального распределения перечня:

1. Я.

2.Муж (жена).

3.Дети.

4.Работа.

5.Друзья, родственники.

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

***Упражнение «Вверх по радуге»*** (2-3 мин).

Упражнение способствует стабилизации эмоционального состояния. Участники встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге. А выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется трижды, затем желающие делятся впечатлениями.

***Упражнение «Лестница»*** (8-10 мин).

Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

Участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы, предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. В ходе упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте: вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?

- Устаивает ли вас ваше местоположение на лестнице?

- Есть ли внутренние противоречия по этому поводу?

- Что мешает вам находиться наверху?

***Методика «Щит»*** (7-8 мин).

Участникам предлагается разделить лист бумаги на 4 части. В правом верхнем углу написать свое имя. В 1-й части «я сегодня», во 2-ой – «я горжусь», в 3-й – «мои желания», 4-й – «мои увлечения».

Изобразите без слов то, что написано в каждой из четвертей листа. Пусть картинка будет как можно ярче, крупнее.

|  |  |
| --- | --- |
| Я сегодня | Я горжусь |
| Мои желания | Мои увлечения |

Проводится анализ упражнения. Посмотрите на то, как вы изобразили себя сегодня; на то, чем вы гордитесь; на ваши желания; увлечения.

***Упражнение «Удовольствие»*** (5 мин).

Одни из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т.к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Некоторые из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

Участникам тренинга раздают листы бумаги и просят написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие, после чего предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

***Телесно ориентированное упражнение «Погода»*** ( 3 мин)

Участники выбирают себе пару. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй – художник. Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а конце ласковое теплое солнышко, согревающее всю землю. По окончании упражнения участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

***Упражнение «Я учусь у тебя»*** (3 мин).

Участники бросают друг другу в произвольном порядке мяч со словами: «Я учусь у тебя…» (*называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего).* Задача принявшего мяч: прежде всего подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться…» или « Да, я могу научить…». Затем он бросает мячик другому участнику.

***Упражнение «Тряпичная кукла»*** (2 мин).

Цель: снятие напряжения, умение расслабляться.

Участникам предлагается развиться на пары. Сначала один изображает куклу: поддерживаемый партнером в области пояса, он пытается полностью расслабить верхнюю часть туловища, постепенно восстанавливает напряжение; затем партнеры меняются ролями.

***Упражнение «Аплодисменты»*** (3-5 мин).

Цель: повышение самооценки, сплочение педагогов.

Кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта или спектакля, стоя перед своей публикой и слушая гром аплодисментов? Возможно, он чувствует эти аплодисменты не только ушами. Быть может, он воспринимает овации всем телом, всеми фибрами своей души как приятное всеобъемлющее волнение.

У нас сложилась очень хорошая группа, и каждый из вас заслужил аплодисменты. Я предлагаю всем встать в общий круг. Один из вас начинает: он подходит к кому-нибудь из коллег смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего коллегу, подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем тройка выбирает следующего претендента на овации. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего.

Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

***Упражнение «Круг света»*** (1-2 мин).

Участники передают по кругу сосуд с зажженными плавающими свечами, мысленно дарят пожелания миру, присутствующим, себе. Таким образом, педагоги осуществляют ритуал очищения, мобилизируют свою внутреннюю энергию, активизируют свои ресурсы и тем самым укрепляют свое здоровье.

1. ***Рефлексия*** (5 мин)

Круг продолжает фразу: «Неожиданным для меня сегодня было…».

Всем участникам тренинга раздается таблица «Помоги себе сам»

1. ***Принятие проекта решения.***

1.Оформить в педагогическом кабинете картотеку упражнений для восстановления эмоционально-комфортного состояния педагогов ДОУ.

2.Организовать уголок для релаксации работников ДОУ.

***Таблица «Помоги себе сам»***

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводят к психосоматическим проявлениям.

Вам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ – аффирмации (позитивные утверждения)

Психосоматические проявления и позитивные утверждения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Психологическая причина болезни | В каком органе проявляется болезнь | Повторяйте себе несколько раз в день |
| Долгая неразрешенная эмоциональная проблема | Высокое давление | Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен |
| Самокритика, страх | Головная боль | Я люблю и одобряю себя |
| Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь | Желудок | Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого |
| Черствость, отказ от радости | Сосуды | Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее.  Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца |
| Хроническое нытье | Печень | Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу |

***Аффирмации***- это позитивные утверждения, помогающие изменить наш образ мыслей и сформировать то будущее, к которому мы стремимся.