**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида «Аленький цветочек»**

**Тренинг**

**по профилактике эмоционального выгорания**

**«Педагог без стресса и тревог»**

**2022 год**

**Цель:** профилактика синдрома эмоционального выгорания.

**Задачи:**

-познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;

- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;

- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

**Вводная часть**

Добрый день, уважаемые коллеги! Рада приветствовать вас на нашей встрече. Сегодня мы с Вами проведем небольшое тренинговое занятие на снятие эмоционального напряжения и для укрепления психологического здоровья.

 И для начала давайте посмотрим небольшой ролик (Обсуждение видеоролика).

Мы много говорим о проф.выгорании, а что же это такое? (Варианты ответов). Выгорание это защитный механизм организма, который говорит: «Дорогая моя! Тебе пора отдохнуть». И если мы его не слышим, в ответ получаем такие симптомы:

— усталость, истощение;

 — недовольство собой, нежелание работать;

 — усиление соматических болезней;

 — нарушение сна;

 — плохое настроение и различные негативные чувства и эмоции: апатия, депрессия, чувство безнадежности, цинизм, пессимизм;

 — агрессивные чувства (раздражительность, напряжение, гнев, обеспокоенность);

 — негативная самооценка;

 — пренебрежение своими обязанностями;

 — снижение энтузиазма;

 — отсутствие удовлетворения от работы;

 — негативное отношение к людям, частые конфликты;

 — стремление к уединению;

 — чувство вины;

 — потребность в стимуляторах (кофе, алкоголь, сладости, табак, и тому подобное);

 — снижение аппетита или переедание.

А теперь давайте познакомимся с некоторыми техниками, для предотвращения сбоя в нашем организме, и зарядимся энергией и позитивом на предстоящий учебный год. Все упражнения достаточно простые, возможно вы с ними знакомы. НО знать это не значит делать!

А сейчас, я попрошу встать в круг, выбрать воздушный шар, и, надувая его загадать желание. Давайте отложим шары в сторону, они нам еще пригодятся.

**Упражнение «Знакомство»**

Участники группы стоят в кругу.

Ведущий дает инструкцию. Начнем нашу работу со знакомства: каждый по очереди будет называть свое имя и одно присущее ему качество, начинающееся на ту же букву, что и его имя, передавая свечу.

Такой вариант представления требует от участников изобретательности, гибкости мышления, предлагая несколько необычный подход для рассмотрения своих качеств, особенностей личности. Действие, к которому побуждает участников группы задание, согласуется с характеристиками творческой среды. Свеча символизирует сожжение негативной энергии, расположение участников друг к другу. Спасибо! Рассаживайтесь, пожалуйста на свои места.

**Основная часть:**

Мы испытываем стресс из-за повышенной ответственности и профессиональных обязательств. Педагоги постоянно должны поддерживать свою компетентность и адаптироваться к новшествам в образовании. В работе возникают неожиданные ситуации с родителями и детьми, которые нарушают наше эмоциональное равновесие. В стремлении контролировать ситуацию, мы забываем расслабляться.

 К стрессу могут привести проблемы в семье.

**Упражнение «Психопрофилактика синдрома эмоционального выгорания и борьба со стрессом».**

Раздать участникам стикеры в виде лучей. Попросить записать способы, с помощью которых можно бороться со стрессом. Стикеры педагоги приклеивают на ватман по кругу, чтобы получилось солнце (Беседа о проведенной работе).

**Упражнение Рисунок «Образ выгоревшего педагога. Негатив в позитиве».**

Материал: Ватманы на группы, фломастеры. Карандаши.

Инструкция: «Сейчас мы с вами разделимся на две группы и разойтись как можно дальше, что бы другие участники не слышали ваших творческих замыслов. У каждой группы будет лист ватмана, на которой нужно изобразить придуманный вами образ выгоревшего педагога. Это может быть человек с некой характерной внешностью, предмет, символизирующий эмоциональное выгорание, все что угодно, но нельзя это описывать словами. Придумайте образ и его название, запишите его на оборотной стороне ватмана. Вам дается на это 10 мин.

Теперь по очереди покажите свои рисунки, авторы молчат и слушают, а другие группы обсуждают. Вопрос: Что вы видите на рисунке, какие символы используются, чтобы выразить эмоциональное страдание?

А теперь авторы назовите свой рисунок и скажите, каков был ваш изначальный замысел, кого вы рисовали, что хотели сказать рисунком.

Теперь передайте соседней группе свой рисунок. Ваша задача – так изменить полученный вами соседский рисунок, чтобы вместо выгорания там было изображено что- то позитивное, можно дописывать фразы. Придумать новое название. Давайте обсудим, как изменился рисунок. Авторы молчат. Какой была идея автора.

Вот видите все можно изменить к лучшему, даже самую тяжелую ситуацию.

**Упражнение «Улыбка».**

Проснувшись утром и торопясь начать день, задержитесь на минуту, оцените – что вы чувствуете? Вне зависимости от результата оценки – УЛЫБНИТЕСЬ! Адресуйте эту улыбку родным, друзьям, коллегам, всем кого любите, всему миру. Почему? Обнаружено, что доброжелательное выражение лица возбуждает центры позитивных эмоций, способствует хорошему настроению и позитивному мышлению. Поэтому нецелесообразно ходить с мрачным, нудным лицом даже тогда, когда настроение у вас плохое. Человек с естественной приятной улыбкой и сам становится бодрым и жизнерадостным. Улыбки и смех – возбудители позитивных эмоций.

Стендаль сказал: «Улыбка и смех убивают старость». Если вы не привыкли улыбаться, то вам нужно научиться это делать. Улыбнитесь прямо сейчас! Не бойтесь! Улыбнитесь еще раз! Задержите улыбку.

На первый взгляд это простое упражнение, на самом деле это очень сложно. Поэкспериментируйте над собой! Я уже это сделала.

 **Техники, связанные с управлением дыханием.**

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

 **Упражнение «Вверх по радуге».**

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите три раза.

**Упражнение «Дыхание по квадрату».**

В данной технике каждый акт дыхания осуществляется за равные временные промежутки. Необходимо сделать спокойный глубокий вдох в течение 4 сек., затем задержать дыхание на 4 сек., далее идет спокойный выдох в течение 4 сек. и затем снова задержка дыхания на 4 сек. Таким образом, получаем цикл дыхания, включающий: Глубокий вдох (4 сек.) – Задержка дыхания (4 сек.) – Выдох (4 сек.) – Задержка дыхания (4 сек.).

**Упражнение «Калоши счастья».**

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями.

 Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

**Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Колоши счастья»**

1. Заведующий отчитал вас за плохо выполненную работу.

Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.

В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

2. Вам дали группу трудных детей.

Есть возможность попробовать свои силы в работе с трудными детьми.

Это хорошая возможность освоить новые методы работы.

3. На работе задержали зарплату.

Можно сэкономить на чем-то.

Можно теперь сесть на диету.

4. По дороге на работу вы сломали каблук.

Хороший повод купить новые сапоги.

5. По результатам мониторинга большинство ваших детей получили очень низкий уровень.

Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

6. Вы внезапно заболели.

Хороший повод отдохнуть.

Заняться наконец-то своим здоровьем.

7.Муж ушел к другой женщине.

Спасибо, за активность в работе. А сейчас я попрошу взять в руки свои шары, встать в круг иииии лопнуть их, чтобы наши желания исполнились как можно быстрее! А также желаю нам всем Гармонии, позитива, благосостояния! Если мы будем наполнены этими составляющими, никакое выгорание, ни вирусы, ни негативные ситуации нам не страшны!!! Спасибо за внимание.

**Релаксационное упражнение «Храм тишины».**

Ведущий: Известная мудрость гласит: «Доброе слово и кошке приятно», а человеку – тем более. Иногда удачно сказанное доброе слово способно поднять другому человеку настроение, развеять дурные мысли или просто вызвать улыбку! Но даже от хорошего приятного общения тоже иногда хочется отдохнуть. А сейчас присядьте поудобнее и закройте глаза. (Звучит спокойная музыка). Вообразите, себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум... гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие звуки. Обратите внимание на витрины магазинов... булочную... цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо… Вы подойдете и поприветствуете этого человека… Или пройдете мимо… Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной деловой улице… (Музыка становится тише.) Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице… Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Большая вывеска гласит «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки. (Музыка выключается.) Вы подходите и трогаете деревянные двери, входите и сразу же оказываетесь окружены полной и глубокой тишиной… (Некоторое время педагоги находятся в тишине.) Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу… Откройте глаза. Как вы себя чувствуете теперь? Запомните дорогу, которая ведет к Храму тишины, чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда.