**Игровой тренинг для педагогов**

**«Здоровый педагог — залог успешной работы с детьми»**

**Булычева Евгения Аркадьевна, методист**

**МБДОУ Д/с № 16 «Колокольчик»**

**Цель:** Профилактика эмоционального выгорания и сохранение психологического здоровья педагогов.

**Задачи:**

1. Познакомить с понятием «эмоциональное выгорание», причинами его возникновения, приемами саморегуляции.

2. Способствовать снижению уровня эмоционального выгорания педагогов, поиску внутренних ресурсов, творческому самораскрытию.

3. Повышать уровень сплоченности педагогического коллектива.

**Ход тренинга:**

**Слайд 1**

1. **Теоретическая часть.**

Добрый день, уважаемые коллеги! Я говорю вам «Здравствуйте!» и тем самым желаю здоровья, бодрости и хорошего настроения!

Для начала предлагаю вам пройти небольшое тестирование.

**Слайды 2-7**

Тест на усталость.

**Слайд 8**

Эти иллюзии изобрёл японский психиатр Акиоши Китаока. Врач утверждает, что иллюзии фактически неподвижны для спокойного, уравновешенного, отдохнувшего человека.

Если иллюзии активно движутся - вам нужен отдых.

Ну, а если иллюзии движутся очень быстро - вам нужно обратиться в больницу, лучше сразу в психиатрическую.

Быстрое движение иллюзии обычно наблюдается у маньяков.

**Слайд 9**

Итак, наша речь сегодня пойдет о здоровье … эмоциональном и психологическом.

«Здоровье – это драгоценность и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной» (Мишель де Монтень, французский писатель и философ).

Процессы модернизации дошкольного образования предъявляют все новые требования к личности педагога, его профессиональной деятельности. Соответствовать им могут только здоровые, психологически устойчивые педагоги.

К сожалению, таких с каждым годом в образовательных учреждениях становится все меньше. И одной из важных причин ухудшения состояния их здоровья является эмоциональное выгорание.

Что такое синдром эмоционального выгорания у педагогов и почему он возникает?

**Слайд 10**

**Эмоциональное выгорание** — это одна из форм профессиональной деформации, которая характерна для специалистов, работающих с людьми. Оно проявляется как негативное отношение к рабочим нагрузкам, которое вызывает изменение психики, поведения и даже физического состояния. Проблема эмоционального выгорания педагога может появиться в любое время, даже в начале карьеры, но сначала такой синдром незаметен ни самому педагогу, ни его близким.

**Слайд 11**

Выделяют следующие **причины** эмоционального выгорания педагогов:

* Постоянное общение с людьми.
* Высокая ответственность перед руководством и родителями.
* Чрезмерная эмоциональная и умственная нагрузка.
* Переживание за детей и стремление помогать им в любой ситуации.
* Конфликты с родителями, руководством, споры и ссоры между воспитанниками.
* Дисбаланс между затраченными усилиями и вознаграждением.

Факторы эмоционального выгорания педагогов всегда примерно одинаковы. Все перечисленные ситуации создают постоянное психологическое напряжение, что выливается в полный упадок сил. Часто педагоги отмечают, что не успевают отдохнуть даже за период отпуска. Такое состояние является ответной реакцией организма на длительные стрессы, соответственно, держится оно тоже довольно долго. Это приносит ущерб как личной жизни, так и профессиональной деятельности педагога.

**Диагностика эмоционального выгорания педагогов**

Сложность этого синдрома еще и в том, что симптомы эмоционального выгорания педагогов часто не видны. Сначала они сами не понимают, что происходит, списывая свое апатичное состояние на недосып или авитаминоз. На этом этапе близкие люди и вовсе не видят изменений в состоянии педагога. Когда состояние усугубляется, человек сам замечает, что его отношение к работе и детям изменилось. Проверить это можно, просто задав самому себе вопрос: хотелось бы вам оказаться на необитаемом острове на пару недель или месяцев.

**Слайд 12**

Признаки эмоционального выгорания педагога зависят от фазы заболевания.

**Первый этап.** На первых порах человек может ощущать эмоциональный подъем, жаждать деятельности. Но такое состояние быстро сменяется апатией. Период с подобными признаками называют инкубационным.

**Второй этап** — раздражительность, плохое настроение, легкая агрессия. Это стенетический синдром.

**Третий этап.** Далее наступает астенический синдром. В этот период педагог уже не может злиться и почти не показывает раздражения. Он часто плачет, расстраивается, замыкается в себе, отстраняется от людей, чувствует апатию, у него пропадают мечты и желания.

**Четвертый этап.** Самая серьезная стадия — это дезорганизация. Напоминает депрессию и ликвидируется с участием психологов или психотерапевтов.

Особенность эмоционального выгорания педагогов в том, что войти в это состояние легко, а вот выйти из него, даже на начальных стадиях, непросто. Часто педагоги полностью меняют род деятельности и только тогда возвращаются в нормальное состояние.

Есть и другие методы терапии: справиться с эмоциональным выгоранием личности педагогов поможет психолог и выполнение специальных практик. Например, помогает упражнение «Что я сделаю сегодня для себя». Этот вопрос нужно задавать себе каждый день и обязательно выполнять то, что вы ответили. Его обязательно включают в программу против эмоционального выгорания педагогов, чтобы напомнить им об их личности и ее желаниях.

**Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов**

Как и любое заболевание, такой синдром проще предотвратить, чем лечить. Профилактика ведется в двух направлениях: организация комфортных условий труда и личное развитие. Первое направление обязательно подразумевает организацию комфортного места работы, удобного графика и четкого распределения обязанностей. Важно, чтобы педагог не брал на себя лишнюю ответственность, умел отказываться от тех поручений, которые не должен выполнять. Кроме того, следует ограничивать общение с родителями в нерабочее время.

Также важны возможности для роста и развития, система поощрений и премий. Должны проводиться занятия на тему эмоционального выгорания педагогов, чтобы педагоги знали, на какие признаки стоит обратить внимание.

В профилактике важно, чтобы пациент отвлекся от проблемы. Поэтому ему полагается баловать себя вкусной едой, смотреть хорошие фильмы, общаться с близкими и заниматься спортом. Обязательно следует наполнять себя интеллектуально и духовно.

**Слайд 13**

Упражнения для профилактики эмоционального выгорания и групповая терапия - лучшая профилактика синдрома выгорания.

**2. Практическая часть.**

**Слайд 14**

**Правила работы в группе:**

- используем доверительный стиль общения;

- общение по принципу «здесь и сейчас» (обсуждение только того, над чем ведется работа);

- обращение на ты;

- активность (даже если упражнение кажется неинтересным – нужно его выполнить);

- искренность в общении;

- уважение к говорящему (у каждого должна быть возможность высказаться).

**Слайд 15**

**1. Упражнение «Интонация».**

Цель: развитие экспрессии, навыков активного слушания, эмоциональной сферы.

*Произнести фразу «У меня все отлично» с разной интонацией (грустной, вопросительной, раздражительной, радостной).*

**Слайд 16**

**2. Упражнение –энергизатор.**

Цель: сплочение коллектива, снятие напряжения.

*По команде ведущего педагогам необходимо быстро построиться по определенному признаку (по росту, по размеру обуви, по цвету глаз начиная со светлых, по году рождения).*

Вопросы для обсуждения упражнения:

- Что помогло быстрее построиться?

- Состоялась бы игра, если бы все были одинаковы по цвету глаз, росту?

Вывод: мы все разные, но вместе весело и интересно.

**Слайд 17**

**3. Упражнение «Снежный ком».**

Цель: создание положительной атмосферы в группе, поднятие самооценки участников тренинга, акцентирование внимания на ценности каждого члена группы.

*Педагоги, передавая мяч по кругу, называют свои имена и какое-либо профессиональное или личностное качество, начинающееся на первую букву имени.*

**Слайд 18**

**4. Упражнение «Я на работе, я дома».**

*Нарисовать два круга. Разделить круг на две части. Первая часть – сколько места в жизни занимает у вас работа, вторая часть - дом, домашние дела и общение с родными. Первый круг – реальное положение, второй круг - как бы вы хотели изменить настоящее положение, а возможно, ничего не менять.*

**Слайд 19**

**5. Упражнение «Посудомоечная машина»**

Цель: снятие напряжения.

*Педагоги делятся на две команды, выстраиваются в шеренги напротив друг друга. Один участник проходит по этому «коридору» с закрытыми глазами. Остальные участники гладят проходящего легкими движениями. Так должен пройти каждый участник.*

**Слайд 20**

**6. Упражнение «Снеговик».**

Цель: снятие психомышечного напряжения.

*Участники превращаются в снеговика - «замерзают». Предлагается «замерзнуть» - напрячь мышцы так сильно, как это только возможно. Ведущий дотрагивается до некоторых участников, проверяя, насколько твердыми стали мышцы рук. Затем сообщается, что выглянуло солнце, и снеговик стал таять. Проверяется степень «оттаивания»: рука участника, поднятая вверх ведущим, свободно падает без всякого напряжения.*

- Как приятно быть растаявшим снеговиком, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

**Слайд 21**

**7.** **Упражнение** **«Мешочек хорошего настроения».**

*Участники выбирают и вынимают из мешочка по очереди записки с пожеланиями и зачитывают их.*

В ближайшее время Вам особенно повезет!

Вас сегодня ожидает сюрприз!

Пусть работа будет в радость!

Грустить не вздумай никогда, пусть мимо проплывет беда!

Пусть в руках горит работа!

Успехов ярких и больших, а нервов – крепких и стальных!

Живи легко и ярко!

Пусть счастье будет бесконечным!

Пусть все задуманное получается легко!

Исполнения любых желаний!

Пусть будет в жизни больше добрых новостей!

Сил нескончаемых и крепких, побед блистательных и цепких!

Яркого солнца, радости и тепла!

Только положительных эмоций!

**Слайд 22**

Пусть на этой положительной ноте закончится наша сегодняшняя встреча! И всегда помните, что здоровый педагог — это залог успешной работы с детьми.

**Слайд 23**

*Раздать коллегам памятки**«Рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания».*

Любите жизнь, и она обязательно ответит вам тем же!!!

**Рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания**

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции:

- резко встать и пройтись:

- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Высыпайтесь. Здоровый сон составляет 6 - 7 часов. Перед сном обязательно проветривайте помещение. Это способствует улучшению сна.

4. В выходной позвольте себе подольше поспать.

5. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

6. Сделай себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане).

7. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.

8. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.

9. Позвольте себе полдня провести за «ничегонеделанием».

Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.

10. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.

11. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.

12. Чаще совершайте прогулки. Особенно прогулки полезны вечером.

13. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

14. Научитесь жить с юмором. Смех защищает нас от чрезмерного  
напряжения. Смейтесь на здоровье!

15. Музыкаявляется одним из компонентов улучшения настроения**.**

**Любите жизнь, и она обязательно ответит вам тем же!!!**