

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Лебяжинский детский сад
Камышинского муниципального района
Волгоградской области**

**Тренинг для педагогов
районного методического объединения
«Профилактика эмоционального выгорания педагогов»**

Подготовил и провел
Учитель – логопед Фурукина Е.Н.

С. Лебяжье 2025 год.

Ход встречи.

Игра-активатор “Я сегодня как..”.

Сейчас мы будем играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро.

Я передам вам волшебный кристалл и продолжу фразу «Я сегодня как,,».

Задача говорить быстро продолжение фразы, описывая свое настоящее состояние. И так, начинаем!

Спасибо!

3. Упражнение «Аплодисменты» (2 минуты).

Цель:повышение настроения и самооценки, активизация участников группы.

Процедура проведения: Ведущий просит выполнить определённое задание тем, кто обладает определенным умением или качеством. Остальные участники в это время аплодируют другим.

- Поднимите правую руку, кто любит посещать театр.
- Поднимите левую руку, кто знает, что обозначает его имя.
- Руки в стороны у кого дома есть домашнее животное.
- Руки за голову кто по утрам любит поспать.
- Поднимите обе руки, кто занимается физкультурой или спортом.
- Закройте руками глаза, кому не хочется ходить на работу.
- Наклонитесь вправо, кто любит читать книги.
- Наклонитесь влево, у кого глаза карего и голубого цвета.
- Опустите голову вниз, кто любит шоколадные конфеты.
- Встаньте все те, у кого сегодня хорошее настроение.

А теперь давайте все вместе поаплодируем себе так, чтобы ваши ладоши сильно согрелись.

Отлично!

1. Теоретическая часть

Профессия педагога относится к сфере профессий типа «человек-человек», то есть профессий, которые отличаются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния и которые наиболее подвержены влиянию эмоционального «сгорания». В настоящее время синдром эмоционального «выгорания» удостоен диагностического статуса

Для начала, дадим определение, что такое «Синдром эмоционального выгорания».

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия

Причины возникновения СЭВ у педагогов

- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
- несоответствие результатов затраченным силам;
- ограниченность времени для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- большие нагрузки;
- ответственность перед начальством, родителями;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями и т.д. [9].

В современных условиях невозможно полностью исключить в работе эмоциональное выгорание. Однако возможно существенно уменьшить его разрушительное влияние.

2.Практическая часть

Упражнение «Яблоко»

Цель: показать участникам тренинга насколько люди отличаются друг от друга, и что все мы по-разному реагируем на жизненные обстоятельства.

Время: 10 минут.

Материалы: цветные карандаши, листы бумаги.

Техника проведения: Ведущий произносит слово «яблоко». Участникам предлагается на листе бумаги нарисовать тот образ яблока, который у него возник. Когда рисунки готовы, участники крепят их к стене.

Инструкция: «Сейчас я произнесу слово «Яблоко». У каждого из вас в сознании возникло свое яблоко. Возьмите лист бумаги, карандаши и нарисуйте яблоко. Представьте, что у нас вместо стены огромная корзина. И вам предлагается положить все яблоки в корзину. Прикрепите к стене магнитиками».

Анализ: Посмотрите, есть ли среди яблок одинаковые? Почему яблоки разные? Мы индивидуальны и меняемся каждую минуту. Если попросить вас снова нарисовать яблоко, вы никогда не сделаете точно такой же рисунок. Точно также каждый из нас по-разному реагирует на жизненные обстоятельства. Мы каждый по-своему чувствуем радость или грусть. Поаплодируем за чудесные яблоки.

Упражнение “Карусель общения”

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим.

“Я люблю...”, “Меня радует...”, “Мне грустно когда...”, “Я сержусь, когда...”, “Я горжусь собой, когда...”

Упражнение «Неожиданные картинки, или рисунок по кругу»

Каждый участник берет лист бумаги, подписывает его с обратной стороны и по сигналу ведущего начинает рисовать любую картинку (30 сек.) По новому сигналу начатые рисунки передаются следующему участнику по кругу, все продолжают рисовать на чужих листах. Через 30 секунд происходит новый обмен листками по кругу, таким образом, рисунки проходят полный круг и возвращаются к владельцам.

Вопросы для обсуждения:

- Нравится ли вам рисунок, который получился в итоге?
- Понравилось ли дорисовывать чужие рисунки?
- На что вы ориентировались, дорисовывая чужие рисунки? (пытались определить и сохранить замысел предыдущего художника, воплощали собственные желания, не задумывались)
- Где может пригодиться такой способ организации работы?

Упражнение «Самодиагностика»

Цель: самовыявление степени выраженности эмоционального выгорания.

Ведущий подводит преподавателей к тому, что «выгорание» – это достаточно длительный процесс. Его симптомы нарастают постепенно, иногда незаметно.

Упражнение «ЛЕСТНИЦА» (раздаточный материал)

У вас в раздаточном материале нарисована ЛЕСТНИЦА. Это лестница вашей жизни, вашей деятельности, вашей карьеры, вот как вы решите так себе ее и обозначьте. Теперь обозначьте где вы находитесь, здесь в центре, внизу, вверху. Просто ответьте себе на вопрос: Где я нахожусь в данный момент?

По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
- Что мешает Вам находиться наверху?
- Вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх?

Давайте рассмотрим ответ на ваши вопросы?

Первая ступенька - Я НЕ БУДУ ЭТОГО ДЕЛАТЬ НИКОГДА!

Вторая ступенька – Я НЕ МОГУ ЭТО СДЕЛАТЬ (не умею, не получится)

Третья (следующая) ступенька – Я ХОЧУ ЭТО СДЕЛАТЬ!

Четвертая ступенька – КАК МНЕ ЭТО СДЕЛАТЬ?

Пятая ступенька – Я попробую...

Шестая ступенька – Я могу это сделать!

Седьмая ступенька – Я это делаю!

Восьмая ступенька – Это же так просто!

Конечно же здесь важно нигде вы не находитесь, а место, которое вы выбрали, оно идет с движением вверх или вниз. Готово ли вы решать свои проблемные вопросы, или остановились на месте. Что вам нужно сделать для того чтобы перейти на лестницу ВЫШЕ!

ЗАПИШИТЕ ПЕРВОЕ ЧТО ПРИХОДИТ В ГОЛОВУ, ЛЮБОЕ! ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ВАМ ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОДНЯТЬСЯ НА СТУПЕНЬКУ ВЫШЕ.

И это ваше личное индивидуальное решение, непохожее ни на кого.

Лестница нужна для того, чтобы понять, кто готов к переменам, а кто нет. Так как стресс, если он хронический, или собственно эмоциональное выгорание, предполагает следующий шаг, это желание хочу или не хочу что-то менять в себе, в своей жизни.

Упражнение «Удовольствие»

Одним 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. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

!!!! Помните, чем меньше удовольствий в жизни, тем труднее переносить трудности и стрессы.

Главное, коллеги, помните, что любой тестовый материал, является коррекционным. Вы отмечаете, сами оцениваете и диагностируете себя, есть возможность подвинуть эти границы.

ЗАДАЧА 2 Снижение эмоционального напряжения педагогов, обучение техникам и приемам саморегуляции

По мнению великого классика Л.Н. Толстого, качество жизни человека определяется количеством радости в ней. Вспомните себя в детстве, как правило, вы искренне радовались жизни и не подозревали, что со временем можете потерять этот дар. Мы часто в себе подавляем улыбку. Замещаем ее сомнениями, страхом, обидами, раздражением. Мы становимся такими важными, серьезными и скучными, радость угасает на ваших лицах. Радость это главное топливо осознанной жизни, это сосредоточение смыслов и ценностей. Рассмотрим секреты возвращения радости (возьмите себе те, которые вам понравятся):

Применяйте их каждый день и уже в течение первой недели заметите, как радость начнет наполнять ваше сердце. Сделайте эти секреты вашей привычкой и наблюдайте за удивительными переменами.

Упражнения быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения

Цель: осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления.

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Муха», «Лимон», «Сосулька».

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить 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 «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Необходимо встать, руки поднять вверх и закрыть глаза. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, 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. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы. Большинство людей признаются, что после слез, они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать!

Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: способствовать формированию позитивного самоощущения.

Ведущий предлагает участникам вспомнить 1 жизненную ситуацию, в которой они показали себя с лучшей стороны, и похвалить себя за это: «Мы так редко себя хвалим, считая это неудобным, неправильным, непринятым. Сейчас у вас есть редкая возможность забыть об ограничениях и похвалить себя за что-нибудь. Продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...».

Упражнение «Автомойка»

Цель: Эмоциональный подъем.

В течение дня мы получаем немало отрицательных эмоций, просто устаем. Для того чтобы снять стресс, погладьте себя по макушке (здесь много биологически активных точек, похвалите себя мысленно или вслух за успехи прошедшего дня.

По окончании упражнения ведущий задает вопросы:

- Трудно ли было хвалить себя?
- Какие чувства вы испытывали при этом?
-

Рефлексия

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Участники встают в общий круг. Ведущий предлагает поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук .

Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос: «Что было для вас сегодня особенно приятным?»

2. Упражнение «Скорая помощь».

Участникам предлагаются фруктовые канапе и информация об их составляющих (бананы – содержат вещества, благодаря которым возникает чувство радости, спокойствия; апельсины – стабилизируют настроение, устраняют депрессии, печаль, тревогу; шоколад – улучшает настроение и успокаивает нервную систему).

Уважаемые коллеги! Старайтесь смотреть на вещи оптимистично. Улыбайтесь! Учителя, которые улыбаются и которым улыбаются, живут на 4 года дольше!

Творческих успехов вам, здоровья и долголетия! Спасибо за внимание!

Закончить наш тренинг хотелось бы притчей:

Притча "Озеро эмоций"

В одном древнем городе жил мудрец, который понимал язык эмоций. Однажды к нему пришел молодой человек, полон гнева и недовольства.

— Почему я так злюсь? — спросил он. — Мне все вокруг не нравится.

Мудрец улыбнулся и предложил юноше отправиться с ним в лес. Там он показал ему озеро, спокойное и прозрачное.

— Посмотри на воду, — сказал мудрец. — Она спокойна, когда не трогают. Но стоит бросить в нее камень, как она начинает бурлить. Так и твои эмоции.

Молодой человек задумался. Мудрец продолжил:

— Каждая эмоция — это лишь отражение. Гнев, радость, страх — все они приходят и уходят, как волны на поверхности. Важно не подавлять их, но и не позволять им управлять тобой.

— Как же научиться управлять ими? — спросил юноша.

— Учись наблюдать, — ответил мудрец. — Когда почувствуешь гнев, не спеши реагировать. Позволь себе ощутить его, а затем отпусти. Как озеро, ты можешь стать спокойным, даже когда вокруг бушует буря.

С тех пор юноша стал внимательнее к своим эмоциям. Он научился не бояться их, а воспринимать как часть жизни. И с каждым днем его внутренний мир становился все более гармоничным, как озеро, отражающее ясное небо.

Урок: Истинная сила заключается не в подавлении эмоций, а в умении их понимать и принимать.