Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 детский сад № 26

муниципального образования Тимашевский район

**Игра-тренинг для педагогов**

**по профилактике психоэмоционального выгорания**

 **«Здоровый педагог — здоровый ребенок»**

 **Подготовила:**

 педагог-психолог

 Боброва Л. А.

**Игра-тренинг для педагогов**

**по профилактике психоэмоционального выгорания**

 **«Здоровый педагог — здоровый ребенок»**

**Тема:** Игра - тренинг для педагогов *«Здоровый педагог - здоровый ребенок»*.

Профилактика психоэмоционального выгорания.

**Цель тренинга:** Профилактика и сохранение психологического здоровья педагогов в образовательной среде.

**Задачи тренинга:**

- Знакомство с понятием профессиональное "выгорание", его характеристиками особенности проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.

- Анализ собственных источников негативных переживаний, выявление ресурсов.

- Снятие напряжения, получение психологической поддержки.

**Материалы:** памятка – *«чемодан»* для педагогов, лист бумаги с пожеланиями и советами.

**1. Упражнение *«Приветствие»*.**

Цель упражнения: разминка, приветствие участников, зарядить группу положительной энергией.

Инструкция: «Встаньте, пожалуйста, в круг, как правило, в тренинговых группах принято называть друг друга по имени, поэтому забудьте все на некоторое время, что у вас есть имя, мы по очереди будем называть не свое имя, а прилагательное, отражающее ваше настроение или состояние. Например: Я - спокойная.

Вступление:

Итак, Римский император Диоклетиан после 20 лет успешного расширения империи, подавления восстаний и окультуривания варваров плюнул на все и уехал в деревню – выращивать капусту, как утверждали злые языки. Последующие 16 с лишним столетий неблагодарные потомки считали древнего римлянина заурядным сумасшедшим, и только недавно психиатры поставили ему точный диагноз – император сгорел на работе.

 **2. Упражнение – энергизатор.**

Цель: сплочение коллектива, снятие напряжения. Для того, чтобы немного размяться после работы, я предлагаю поиграть в игру. По моей команде вам необходимо выстроиться по определенному признаку как можно быстрее. - *«Постройтесь по росту»*, - *«По размеру обуви»*, - по первой букве имени, - по дате рождения.

Вопросы для обсуждения упражнения: - Что помогло быстрее построиться? - Состоялась бы **игра**, если бы все были одинаковы по цвету глаз, росту и т. д.?

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

 «**Профессиональное***«****выгорание****»* **педагога и его профилактика**»

По мнению психолога Д. Гринберга «Профессиональное *«выгорание»* - это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая в себя психофизиологические и поведенческие компоненты». *«Выгорание»* может характеризоваться эмоциональным, физическими и когнитивным истощением и проявляться следующими симптомами: ухудшением чувства юмора, учащением жалоб на здоровье, изменением продуктивности работы, снижением самооценки и др.

Синдром профессионального *«выгорания»* - не медицинский диагноз, и вовсе не означает, что такое состояние присуще каждому человеку на определенном этапе его жизни, карьеры.

Однако можно назвать ряд специальностей, обладатели которых в большей степени, чем другие, подвержены риску профессионального *«выгорания»*, поскольку используют в работе с людьми ресурсы своей психики. Профессии педагога и психолога относятся именно к этой категории. Эти профессии связаны с общением с людьми, требуют особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Напряженные ситуации на работе (трудности взаимодействие, нарушения дисциплины воспитанниками, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками) приводят к истощению эмоциональных ресурсов педагога.

Исследования психологов Н. А. Аминовой, Л. Г. Федоренко доказали, что через 20 лет у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное *«сгорание»*, а к 40 годам *«сгорают»* все учителя. Низкий уровень оплаты труда вынуждает многих воспитателей работать в две смены, а зачастую и дополнительную работу, связанную с репетиторством или уходом за детьми. Ко всему этому представители данных профессий часто не испытывают удовлетворения от своей деятельности: им кажется, что несмотря на все усилия дети, с которыми они работают, недостаточно хорошо владеют необходимыми умениями и навыками.

Перегрузки на работе не могут не сказаться и на личной жизни специалистов. Воспитание собственных детей порой уходит на задний план, что является причиной формирования чувства вины, собственной некомпетентности в вопросах воспитания, апатии или, напротив, раздражения и агрессии, направленной на себя либо на окружающих. Таким образом следствием профессионального *«выгорания»* могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и в первую очередь – с детьми.

Психолог Д. Гринберг приводит следующие советы, которые помогут педагогу справиться с состоянием эмоционального опустошения, вернуться к эффективному взаимодействию с окружающими. Так, он предлагает сделать следующее:

1. Составить список реальных и абстрактных причин, побуждающих вас работать. Определить мотивацию, ценность и значение работы.

2. Перечислить то, чем вам нравится заниматься, в убывающей последовательности. Вспомнить, когда вы занимались этим в последний раз.

3. Регулярно встречаться с друзьями и сотрудниками – это ваша *«группа поддержки»*.

4. Начать заботиться о физическом здоровье: делать зарядку, правильно питаться, бороться с вредными привычками.

5. Начать заботиться о психическом здоровье: использовать тренинги релаксации, ведения переговоров, ассертивности и др.

6. Делать каждый день что-либо легкомысленное: кататься на скейте, прыгать через скакалку, пускать мыльные пузыри и др.

 **3. Упражнение *«Посудомоечная машина»*.**

Цель: Снятия напряжения.

Встаем в 2 ряда друг напротив друга, и каждый должен пройти по этому коридору с закрытыми глазами. Участники гладят легкими движениями проходящего. Так должен пройти каждый участник.

 **4. Релаксация *«Цветок в ладошках»*.**

Всем участникам предлагается удобно сесть, закрыть глаза и представить, что они на зеленом лугу *(звучит релаксационная музыка со звуками природы)*.

Ведущий: «Представьте зеленый луг, ласковое солнце, поют птицы, журчит ручей. Появляется маленький, симпатичный, наивный и очень счастливый ребенок, он не знает печали, неуверенности, плохого настроения. Это вы в детстве, узнали себя? Малыш тянет к вам руки, он такой доверчивый и доброжелательный, и вы отвечаете ему тем же. Хочется радоваться и улыбаться, забыть все трудности жизни, почувствовать себя уверенным и счастливым. Вы берете малыша на руки, а он превращается в цветок в ваших ладошках, он прекрасен цветок детства, и вы несете его с собой по жизни. У кого-то он очень глубоко в душе, а кто-то часто видит его во сне, у кого-то это скромный, неприметный цветочек, а у кого-то яркий, бурный, запоминающийся. Они все хороши, цветы нашего детства. И если вам будет трудно, вы не сможете найти ответ на какой-то вопрос, вспомните малыша, подарившего вам цветок детства в ладошках. Открывайте глаза. Пора возвращаться».

Ведущий спрашивает об ощущениях, испытанных участниками.

 **5. Игра «Атомы – молекулы».**

Все участники – атомы. Они двигаются, иногда объединяясь в молекулы. Темп, направление движения, количество атомов в молекулах задает ведущий. Например: *«Молекулы, по три – локтями!»* - все должны разбиться на группы по три человека и прижаться друг к другу локтями.

 **6. Упражнение «Серпантин».**

Цель: повышение энергетического тонуса группы.

Каждый участник берёт серпантин. Группа встаёт в тесный круг, практически соприкасаясь плечами, каждый поворачивается правым плечом внутрь круга, протягивает правую руку в центр круга, разворачивая её большим пальцем вверх. Затем начинается движение по часовой стрелке. Когда пружина максимально свернулась, группа начинает двигать руки вверх, вниз. Сопровождая прощальную фразу: *«Ай да мы!»*. На последнем слоге амплитуда становится максимальной и на последнем рывке. Подбрасывают серпантин вверх.

 **7. Китайская притча про осла и колодец.**

 Однажды осёл упал в колодец и стал жалобно кричать, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осёл мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей. Все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осёл сразу же понял, что к чему, и принялся кричать еще жалобнее и громче! Людям было очень жалко осла, поэтому они хотели закопать его как можно скорее.

Однако, очень скоро ослик замолк. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, тот стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот!

Возможно, и в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

 **8. Заключительная часть.**

Рефлексия. Упражнение *«Чемодан»*.

Всем объявляется, что сейчас каждому педагогу дается воображаемый чемодан и участникам предлагается взять его в *«дорогу»* – профессиональный путь в данном коллективе МБДОУ *д/с № 26*. *«Вещи»* – пожелания, советы, качества, которые понадобятся для успешного профессионального и личностного развития.

 Спасибо за внимание!