

## **Тренинг 2**

### **для педагогов по профилактике эмоционального выгорания**

*Составила:*  
*педагог-психолог Борисова Анна Сергеевна*

**Целевая группа:** педагогический коллектив.

**Цель** – профилактика эмоционального выгорания педагогов.

**Задачи тренинга:**

- ознакомление с теоретическими знаниями по проблеме «профессионального выгорания»;
- обучение педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
- отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
- расширение диапазона творческих способностей;
- помочь участникам тренинга избавиться от душевной и телесной зажатости в общении, обучение выплескиванию гнева в приемлемой форме;
- отработка навыка взаимодействия в группе;
- способствование созданию доброжелательной атмосферы и сплочению в группе.

**Место проведения:** музыкальный зал детского сада

Правила работы в группе. Их предлагает психолог, а педагоги решают, принимать эти правила или нет. Принятие правил требует его соблюдения. Педагоги могут также предложить свои правила.

Правила работы в группе:

1. Участие в группе.
2. Конфиденциальность.
3. Доброжелательность.
4. Искренность.

### **Пояснительная записка**

Представители профессии «человек – человек» (медицинские работники, руководители, продавцы, работники почты, полицейские, педагоги) из – за интенсивные общения рано или поздно начинают ощущать следующие симптомы: повышенную усталость, сниженную самооценку, ухудшение здоровья и т. д. Таким способом личность защищает себя от психотравмирующих воздействий. Став пустым, утратив жизненную силу, каких результатов может достичь педагог? Возникает синдром хронической усталости, а он - основа для многих соматических заболеваний.

В психологии существует такое понятие как «профессиональное выгорание». Данный синдром наиболее характерен для представителей коммуникативных профессий, т. е. профессий системы «человек – человек».

Профессия педагога - одна из самых энергоемких.

Профессию педагога можно отнести к «группе риска» по следующим причинам:

1. По мнению родителей, педагог должен быть: (ответы воспитателей)

- образцом

- контролировать свою речь

- все знать, уметь

- на все правильно реагировать

- адекватно вести себя в конфликтных ситуациях

- никогда не ошибаться

- нести ответственность за детей (их здоровье, знания) и т. д.

2. Современная система дошкольного образования предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности педагогов:

- к инновационной активности

- к творчеству педагогов

- к новым идеям

- к навыкам взаимодействия с детьми, коллегами, родителями и т. д.

3. И очень часто педагоги предъявляют непомерно высокие требования к самим себе.

В их представлении настоящий педагог — это образец совершенства. Входящие в эту категорию личности ассоциируют свой труд с назначением, миссией, поэтому у них стирается грань между работой и личной жизнью.

Таким образом, труд педагога отличается высокой напряженностью, поэтому педагоги в большей мере подвержены влиянию синдрома эмоционального выгорания.

В дошкольных учреждениях необходимо проводить работу по профилактике эмоционального выгорания педагогов.

## **Практическая часть**

### ***Упражнение 1. «Мусорное ведро»***

Оборудование: ведро пластмассовое, листы бумаги и ручки на каждого участника.

Содержание:

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Педагог-психолог:

- Представьте себе жизнь без мусорного ведра. Мусор постепенно заполнит всё пространство в комнате, станет невозможно дышать, существовать, человек будет болеть. То же происходит и с чувствами, у каждого из нас накапливаются негативные чувства, эмоции, которые мы подавляем. Я предлагаю сейчас от них избавиться.

На листочке напишите те стрессовые ситуации, которые вы пережили за последнюю неделю или месяц.

Это могут быть люди, которые вас обидели, на которых вы злитесь. Всё, что вызывает у вас негативные чувства.

Теперь за этот учебный год. Теперь за последние пять и более лет.

А теперь я буду считать до 10, а вы расправьтесь с этим листочком так, как сможете (смять, порвать, заштриховать). Выбрасываем всё в мусорное ведро.

### **Упражнение 2. «Паутинка»**

Оборудование: клубок с шерстяной ниткой.

Содержание:

Ведущий берет клубок тесьмы или шерстяной нити и предлагает участникам встать в круг. Ведущий берет конец тесьмы и передает клубок, разматывая его, участнику напротив, называя одно из своих положительных качеств, играющее роль в успешной работе команды.

Второй участник, удерживая отрезок тесьмы (нити) рукой (или намотав на палец), передает клубок следующему участнику, называя одно из своих качеств (знаний, умений) и так далее, пока остатки клубка вновь не окажутся у ведущего.

В итоге оказывается, что все участники связаны единой «сеточкой – паутинкой из положительных качеств». Ведущий предлагает проверить, насколько тонка и насколько крепка нить, связывающая группу, как эта конструкция зависит от каждого участника. Проверить, какую нагрузку может выдержать эта паутинка, можно, натянув ее и положив на нее различные предметы, олицетворяющие «вредные привычки» или «конфликты», или «проблемы», и даже «вынести их за дверь и выкинуть в мусорное ведро».

### **Упражнение 3. «Побалуй себя»**

Оборудование: листы бумаги и ручки на каждого участника.

Цель: психологическая разгрузка, создание условий для выражения положительных эмоций. Помочь педагогам лучше узнать себя, свой внутренний мир, развивать творческое воображение.

Задачи:

- сформировать положительную самооценку,
- развитие у педагогов способности разбираться в своих чувствах;
- осознание каждым участником своей роли, функции в жизни;
- повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех.

Содержание:

Педагог-психолог

- вспомните и составьте список дел, которые вы делаете с целью доставить себе удовольствие, позаботиться о своём душевном здоровье и немного побаловать себя.

Когда списки готовы – участники должны отметить, как часто они делают то, что написали? После этого предлагается обсудить и высказать своё мнение по поводу того, насколько важно иногда сделать что-то приятное для себя.

Подводим итог упражнения.

«Девять советов М. Беркли – Ален»

- \* Увеличьте на полчаса свой обеденный перерыв.
- \* Сделайте себе небольшой подарок.
- \* Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.
- \* Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.
- \* Позвольте себе полдня провести за «ничегонеделанием».
- \* Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.
- \* В выходной позвольте себе подольше поспать.
- \* Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.
- \* Потратьте некоторую сумму денег из своих сбережений, и купите себе какую - ни будь безделушку.