**Тренинг профилактики**

**эмоционального выгорания педагогов ДОУ**

**Цель:** Профилактика психологического здоровья педагогов. Ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

**Задачи:**

1. Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.

2. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.

**Приветствие:**

Добрый день, уважаемые коллеги!

- Скажите, пожалуйста, какие ассоциации вызывает у Вас слово «работа»

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное «выгорание». В отечественной литературе это понятие появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже более четверти века. Профессиональное выгорание – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе.

Профессия педагога – одна из тех, где синдром эмоционального выгорания достаточно распространенное явление. Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально «сгораем» на работе, чаще всего, забывая о своих эмоциях, которые “тлеют” и со временем постепенно превращаются в «пламя».

Сегодня я бы хотела познакомить вас с оздоровительными методами и приемами, которые позволят повысить жизненные силы, активизировать внутренние ресурсы личности.

***1. Групповая******игра******«Здравствуй, друг!»***

И для начала я предлагаю вам выразить друг другу радость встречи.

Когда люди встречаются друг с другом, прежде всего. Что они делают? Верно, приветствуют друг друга. Любое общение начинается с приветствия. Сейчас, я предлагаю поприветствовать друг друга улыбкой и сказать, о том, как мы рады видеть друг друга.

*Психолог проговаривает, участники сопровождают движениями и повторяют:*

«Здравствуй, друг!» (здороваются за руку)

«Как ты тут?» (похлопывают друг друга по плечу)

«Где ты был?» (теребят друг друга за ушко)

«Я скучал!» (складывают руки на груди в области сердца)

«Ты пришел!» (разводят руки в сторону)

«Хорошо!» (обнимаются)

***2. Притча***

*Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я ее умертвляю, скажет мертвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».*

Эту притчу я взяла не случайно. В наших руках возможность создать такую атмосферу, в которой вы будите чувствовать себя комфортно, вы на 100% ответственны за все события в своей жизни и за плохие, и за хорошие.

***3. Упражнение «Ведро мусора»***

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на…», «я сержусь на…»

После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

Сейчас я бы хотела рассказать и показать на практике, какие приемы могут помочь нам справиться со стрессом и напряжением.

Обычно для снятия мышечного и нервно-психического напряжения используются различного рода упражнения. 2 из них мы сейчас выполним.

***5.Упражнение «Лимон»***

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.  
Сядьте удобно: руки свободно положите 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.

***6.Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)***

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. 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. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

***7. «Я в лучах солнца»***

На листе бумаги педагоги рисуют солнце, с тремя лучиками. В центре солнца пишут свое имя. А на лучиках 3 положительные качества своего характера, затем передают свои рисунки коллегам, те добавляют по одному лучику.

***8. «Разноцветные звезды»***

Высоко в темном небе. На одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленные звезды. Кто рождался под их светом зеленых лучей, становился очень добрым.

И у нас в корзине множество разных звезд, каждая из них несет доброе пожелание. Сейчас я предлагаю вам по очереди взять по одной звездочке себе на память, и пусть звездочка принесет именно то, чего Вам больше всего не хватает.

**Рефлексия тренинга**

Спасибо за внимание, удачного всем дня!