Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

**муниципального образования город Краснодар**

**«Детский сад комбинированного вида №228 «Голубка»**

350078,г. Краснодар, ул.им.Тургенева №.146, тел./факс (861) 220-57-51, 220-45-07

e-mail:detsad228@kubannet.ru

**Тренинг**

**«Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов»**.

Подготовила: педагог-психолог Плетнева Е.Б.

Цель: профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов, обучение упражнениям и техникам снятия мышечного напряжения.

Ход:

Добрый день, уважаемые коллеги!

Представьте себе, что в вашей квартире одновременно работает множество электрических приборов: холодильник, телевизор, компьютер, бойлер, микроволновка, миксер, фен, утюг, стиральная машина… Напряжение в сети огромно, и в какой-то момент происходит вполне ожидаемое событие: выбивает пробки. С эмоциональным выгоранием ситуация похожа: чрезмерное напряжение приводит к тому, что человек «выключает» все то, чем он горел долгое время. И, как в случае с пробками, это, в первую очередь, защита от пожара.

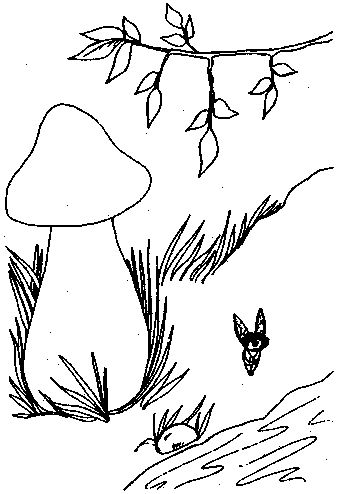
В общем и целом описать эмоциональное выгорание можно так: человек, который любит свою работу, с удовольствием занимается ею, стремится достичь все больших результатов, в какой-то момент меняется на глазах. Он становится раздражительным, циничным, неудовлетворенным ни собой, ни работой. Он не видит перед собой перспектив, качество его труда падает.

**Дыхательные техники:**

– Маски релаксации для мышц лица (мышечное дыхание).

Мне хотелось бы предложить Вам несколько приемов, которые помогли бы Вам снять мышечные зажимы лица и лучше управлять своей мимикой в процессе работы. Предлагаю Вам встать или выполнять сидя.

1.  Маска удивления. И.П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.  
2.  Маска гнева. И.П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание на секунду, с выдохом опустить брови.  
3.  Маска поцелуя. И.П.: стоя, сидя, лежа. Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы ("куриная гузка" или амбушюр трубочкой). Довести это усилие до предела. Зафиксировать усилие, на секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить круговую мышцу рта.  
4.  Маска смеха. И.П.: стоя, сидя или лежа. Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта – маска смеха, с выдохом – расслабить напряженные мышцы.

**Методика «Домик для эльфа».**

*Цель***:** узнать отношение педагогов к окружающему миру.

*Инструкция*: Перед вами кусочек лесного пейзажа и маленький эльф, которому нужен домик. Ваша задача проста – нарисуйте ему дом!

*Ключ к тесту:*

Прежде всего, посмотрите, где именно вы нарисовали домик для эльфа. Выбор места очень важен, он показывает, как вы относитесь к людям, доверяете вы им или нет.

Если вы нарисовали ДОМИК НА ВЕТКЕ ДЕРЕВА подобно скворечнику, то это говорит о вашей открытости миру, по натуре своей вы оптимист и искренне верите в то, что хороших людей в мире куда больше, чем плохих.

Если ваш ДОМИК ВИСИТ НА ВЕТКЕ, как гамак или авоська, то это показывает вашу готовность идти на контакт, вашу веру в порядочность людей. Однако при всем при этом вы допускаете мысль, что в мире существует и подлость и что злых людей на свете не так уж мало. Ваш принцип: доверие – вещь хорошая, но без осторожности не обойтись.

Если вы сделали эльфу ДОМИК ВНУТРИ ГРИБА, это говорит о вашей осторожности и благоразумии, вы никогда не пуститесь ни в какую авантюру, у вас мало друзей, зато это настоящие друзья, проверенные временем и совместными испытаниями. Если в доме – грибе НЕТ ОКОШЕК, то это свидетельство вашей нелюдимости, вы предпочитаете одиночество шумным компаниям. К миру вы относитесь с нескрываемым подозрением, как будто ждете подвоха. Если же ОКОШКО ЕСТЬ, то это говорит о том, что вы не против общения с людьми. Чем окошек больше, тем с большей готовностью вы заводите друзей.

ДОМИК У РЕКИ говорит о вашей романтичности и сентиментальности. Вы смотрите на мир сквозь розовые очки, все люди кажутся вам добрыми и красивыми, вы полны иллюзий и верите во все самое лучшее и светлое. К сожалению, вы часто разочаровываетесь в людях.

Если вы установили ДОМИК В ТРАВЕ, то можно предположить, что вы практичный и уверенный в себе человек, вы знаете, чего вам ждать от жизни, и не строите иллюзий. Вы умеете преодолевать сложности и не боитесь жить.

Если вы сделали эльфу ЗЕМЛЯНКУ, устроив ДОМИК В ХОЛМЕ, то это явный признак вашей скрытности и замкнутости. Вероятнее всего, это ваши не природные качества, а приобретенные  вследствие некоего отрицательного жизненного опыта. Возможно, вас когда-то обманули, предали или обидели, и с тех пор вы перестали доверять людям. Однако если вход в землянку достаточно широк и присутствуют окна, то это значит, что вы уже на пути к душевному выздоровлению.

**Упражнение «Мимика лица»** (снятие напряжения с мышц челюсти, шеи).

Участники выполняют активно жевательные движения, стараясь проговаривать скороговорку "Ехал Грека через реку, видит Грека в речке рак, сунул Грека руку в реку рак за руку Грека цап", как будто во рту каша. При этом рот слегка приоткрыт, нижняя челюсть подвижна.

**Упражнение «Кошка».**

Вспомним, как ведет себя кошка, бросаясь на добычу. Покажем, как кошка выпустила когти (показ). Подержите как можно дольше растопыренные, согнутые в суставах пальцы. Кисти рук напряглись, задеревенели. Почувствуйте, как утомительно и неприятно это состояние. А теперь кошка убрала когти! Руки спокойно опустились на колени, пальцы расслабились. Зафиксируйте свои ощущения в расслабленном состоянии. (Упражнение повторяется 2-4 раза).

**Упражнение «Звуковая гимнастика».**

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

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;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Уважаемые коллеги, я призываю вас иметь свой призыв по жизни и предлагаю вашему вниманию Мантру, звуковую вибрацию, древнюю священную формулу, которая несёт в себе мощный заряд положительной энергии*.* Произнесем вслух вместе.

**«Мантра от усталости»**

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.  
С каждым днем я люблю себя все больше и больше.  
У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.  
Я уникальна во всей Вселенной.  
Я единственная в своем роде и неповторимая.  
Я абсолютно уверенна в себе и своем будущем.  
Я верю в себя и в свое будущее.  
Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.  
Я – хозяйка своей жизни.  
Я – свободная личность.

Мне очень хочется, чтобы о нашей сегодняшней встрече осталась память. Пусть это будет дружеская ладошка. Для этого выполним упражнение, которое так и называется.

**Упражнение «Дружественная ладошка».**

Участникам раздаются листки бумаги.

Психолог: Обведите контур своей ладони и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание.

Психолог: Пусть эти ладошки несут тепло и радость нашей встречи, напоминают об этой встрече, а может быть и помогают в какой-то сложный момент.

Учитесь управлять собой.  
Во всем ищите добрые начала.  
И, споря с трудною судьбой,   
Умейте начинать сначала,  
Споткнувшись, самому вставать,  
В себе самом искать опору  
При быстром продвиженье в гору  
Друзей в пути не растерять…  
Не злобствуйте, не исходите ядом,  
Не радуйтесь чужой беде,  
Ищите лишь добро везде,  
Особенно упорно в тех, кто рядом.  
Не умирайте, пока живы!  
Поверьте, беды все уйдут:  
Несчастья тоже устают,  
И завтра будет день счастливый!

Уважаемы коллеги! Избавляйтесь от грустных мыслей, окружайте себя позитивными людьми, поделившись с которыми печалью, вы сможете перевести восприятие из трагического в комический ракурс. Планируйте свой день таким образом, чтобы в нем всегда было место чему-то радующему или дарящему успокоение, и старайтесь ставить это на вечер – такая расстановка поможет накапливать силы в спокойные дни и нивелировать негативное воздействие в неудачные.

Спасибо вам за ваше участие и работу! Всего доброго!

Список литературы:  
1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. - СПб.: Питер.- 1999.- С.99-105.

2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. - М.: Наука.- 1997. - С.115-154.

3. Большой психологический словарь/ сост. и общ. ред. Б.Мещеряков, В.Зинченко.-СПб.:Прайм-Еврознак.-2003.

4. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. -2005. -№ 2.

5. Варламова Е.П., Степанов С.Ю. Рефлексивные методы диагностики в системе образования// Вопросы психологии.-1997.-№5.-С.26-44с.

6.. Водопьянова Н.Е, Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2005.