Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 36 «Колокольчик»

г. Рубцовск Алтайского края

658213, г. Рубцовск, пр. Ленина, 37

**e-mail ds.kolokol4ik@yandex.ru, тел.: 8(38557) 9-90-70**

**Тренинг для педагогов по профилактике синдрома эмоционального выгорания «Плечом к плечу».**

 Подготовила:

 педагог-психолог

 Демчук Виктория Викторовна

г. Рубцовск, 2021г.

**Тренинг для педагогов по профилактике синдрома эмоционального выгорания «Плечом к плечу».**

**Цель:** создание условий для профилактики синдрома эмоционального выгорания и снятия эмоционального напряжения, для укрепления психологического здоровья педагогов.

**Задачи:**

* развитие групповой сплочённости педагогического коллектива;
* знакомство участников тренинга с приёмами психологической саморегуляции;
* совершенствование развития личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию;
* снятие эмоционального напряжения;
* формирование позитивного мышления педагогов (самовосприятие и восприятие окружающей действительности).

**Материалы и оборудование:** ноутбук с проектором, презентация, философский мультфильм «Барашек и Кролень», газеты, ножницы, скотч, фломастеры, клубок, картинки, корзинка, памятки с полезными советами, колокольчик, музыкальное сопровождение.

**Продолжительность занятия:** 1 час 20 минут.

**Ожидаемые результаты:**

* повышение психологической защищённости, укрепление психического здоровья педагогов;
* улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе;
* раскрытие внутренних потенциалов личности педагогов;
* повышение мотивации педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития;
* сформированность начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний.

**Структура тренинга:** занятие состоит из 3 этапов.

1) Мотивационный (знакомство и разминка).

2) Основной этап.

3) Рефлексивный этап.

1. **Мотивационный этап**.

**Вступление:** - Здоровье всегда было и будет самой большой ценностью. Это то чего не хватает всегда и к чему стремиться человек на протяжении всей жизни. В последнее время много говорят о таком явлении как эмоциональное выгорание. Синдрому эмоционального выгорания наиболее подвержены специалисты (педагоги, врачи, юристы, психологи), т.е. те, которые осуществляют многочисленные контакты с другими людьми. Работа педагогов часто связана с детьми, которым нужна помощь, но прежде чем помогать детям стать психологически здоровыми, нужно научиться контролировать своё эмоциональное состояние, поддерживать благотворительный психологический климат в коллективе. И я рада что мы сегодня смогли встретиться для того чтобы немного отдохнуть, расслабиться и поправить своё эмоциональное здоровье. Начать нашу встречу мне хочется с притчи:

- Жил был мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая? А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая - выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

Эту притчу я взяла не случайно. Всё в наших руках. В наших руках создать такую атмосферу, в которой мы будем чувствовать себя комфортно.

**Приветствие. Упражнение «Давайте поздороваемся»** (цель: подготовить к предстоящей совместной работе и создать благоприятную для работы обстановку и положительный настрой).

- Сейчас я вам предлагаю поиграть в одну игру, так мы поприветствуем, друг друга и немного разомнёмся. Вы должны будете передвигаться под музыку по кругу, но как только вы услышите удар колокола 1 раз, вы должны сразу же с теми, кто возле вас оказался поздороваться плечиками, затем мы передвигаемся дальше, как только услышите удар колокола 2 раза поздороваться спинками, 3 раза - обняться.

**Разминка - упражнение «Картинка»** (способствует раскрепощению, сплочению, неформальному общению педагогов).

- На столе перед вами лежат картинки. Выберете одну картинку, которая отражает ваше настроение сегодня, или на протяжении недели или которая вам просто нравиться. Расскажите, почему вы выбрали эту картинку?

**Основной этап.**

**1). Теоритическая часть**. Введение в новую тему, знакомство с признаками эмоционального выгорания; ситуациями влияющими на возникновение СЭВ; причинами возникновения СЭВ у педагогов; личностными и внешними социальными ресурсами противодействующими выгоранию; способами саморегуляции (слайдовая презентация).

**2). Практическая часть.**

 **Упражнение «Корзинка полезных советов» (знакомство с методами по** профилактике эмоционального выгорания). Все участники по очереди достают из корзинки полезные советы, которые могут использовать для себя и зачитывают их вслух.

**Упражнение «Точная передача текста»** (развитие навыков общения, умения точно воспроизводить полученную информацию).

**Ход упражнения**: – Сейчас пять участников покинут комнату, останется только один человек. Ему я зачитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника, и первый перескажет ему текст, который только что прослушал. Затем я приглашу в комнату третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему. Затем я позову следующего, и так до тех пор, пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника. Затем выполняется упражнение согласно инструкции.

**Обсуждение**

* За счёт чего произошло искажение информации?
* Что «своего» каждый внёс в рассказ?
* Бывает ли так в жизни?
* Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?

**Игра «Башня»** (цель:отработать навыки работы в команде. Выявить [роли участников команды](http://brainmod.ru/magazine/article-functional-role-structure-and-team-efficiency/). Способствовать сплочению команды. Помочь снять напряжение. Мотивировать участников к совместной деятельности).

Группа делиться на две группы рассчитавшись по порядку на яблоко, груша. Далее каждой группе даётся задание за 7 минут построить башню из газет, скотча, иголок, маркеров, ножниц. За две минуты до окончания работы психолог подходит к каждой группе и просит назвать башню и приготовить её представление (презентацию). Далее каждая команда представляет свою башню.

**Обсуждение**

* Почему так назвали башню?
* Кто придумал идею?
* Кто вёл группу к цели, организовывал?
* Какой вклад каждого из вас?
* Какой критерий для вас был самый главный, что самое главное было в строительстве?

**Просмотр философского мультфильма «Барашек и Кролень»** (цель: поднятие настроения, мотивация на успех).

**Завершающее упражнение «Паутинка».**

**Ведущий.** В заключение нашего тренинга я предлагаю всем встать в общий круг и подарить каждому участнику необычный подарок на память (у ведущего клубок с нитками). Подарок этот будет состоять из доброго слова, пожелания, комплимента. Но прежде чем пожелать вы должны намотать ниточку себе на палец, а затем передать другому с добрым пожеланием. Сейчас мы все спутаны одной нитью, посмотрите на что это, похоже. Действительно – это паутинка. Хочу обратить ваше внимание на то, что мы это и есть паутинка, мы одно целое. Поэтому нам нужно заботиться друг о друге. Ведь мы работаем в одном коллективе, и всем хочется, чтобы на работе был комфорт, было тепло, чтобы мы знали и чувствовали, что это место, где нас окружает взаимопонимание и поддержка.

**3. Рефлексивный этап:**

**Цель:** получить обратную связь от участников, подвести итог занятия.

- Занятие подошло к завершению. Расскажите о своих впечатлениях.

- Что вы для себя открыли нового?

- Какое упражнение вам понравилось больше всего?

- Что ощущаете сейчас какими чувствами наполнены?

- Я хочу поблагодарить вас за хорошую работу и желаю, чтобы у вас всегда было отличное настроение!