# МДОУ «Детский сад № 75»

Тренинг

**«Снятие эмоционального напряжения».**

# Провела:

# старший воспитатель

# Колесова Е.Н.

**Тренинг для педагогов**

**«Снятие эмоционального напряжения».**

**Цель:**предоставить информацию о современных техниках и приемах стабилизации эмоционального состояния педагогов.

**Задачи:**

1. Научить педагогов практическим навыкам борьбы с синдромом «практического выгорания»;
2. Создать в группе атмосферу эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу.
3. Формировать профессиональные качества: коммуникативные способности, рефлексию, способность к эмпатии.

**Организация тренинга:**группа педагогов от 12 до 15 человек**.**

**Форма проведения тренинга** – круг, возможно свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации.

**Продолжительность** – 40 - 60 минут

**Ход тренинга**

Ведущий: «Здравствуйте. Сегодня мы встретились, чтобы обсудить весьма интересную и важную тему, но сначала я предлагаю поздороваться».

**Упражнение «Здравствуйте».**

Цель: снятие мышечного напряжения, переключения внимания.

Материалы: мячик.

Инструкция: Сейчас я предлагаю поздороваться, но так, чтобы приветствие не повторилось ни разу в нашем кругу. Я начинаю, а затем передаю мячик по кругу и так, пока он не вернется ко мне (Например: здравствуйте, доброго дня, привет и т. д.)

**«Правила группы»: основные принципы работы в группе.**

После приветствия ведущий объясняет участникам основные принципы социально-психологического тренинга и особенности этой формы работы. Затем члены группы приступают к выработке правил работы именно своей группы. В каждой тренинговой группе могут быть свои правила, но приведенные ниже должны лежать в основе ее работы.

1. Мы – одна команда.

2. Можно говорить все, что ты думаешь.

3. Каждый имеет право на свое мнение (никто никого не перебивает, не смеется, не оценивает других).

4. При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия. Нельзя использовать высказывания типа: «Ты мне не нравишься». Следует говорить: «Мне не нравится твоя манера общения» и т.п.

5. На все возникающие вопросы даются исчерпывающие ответы, обсуждаются поступающие предложения об изменении правил или добавлении новых. Окончательно согласованные и принятые правила являются основанием для работы группы.

**Актуальность**

В современном мире профессия педагога становится все напряженнее, современные образовательные стандарты требуют полной отдачи на работе, а идти в «ногу со временем» все сложнее и сложнее, мир и требования в нем меняются, требуя того же от современного человека. Темп нашей жизни увеличивается и все сложнее за ним успеть. Большой отдачи требует работа, а еще семья, дети и на собственное «я» совсем не хватает времени.

Поэтому в последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как  профессиональное «выгорание». Термин «burnout» («выгорание», «сгорание») предложил Г. Фрейденбергер в 1974 г. для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».

В отечественной литературе это понятие появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже более четверти века.

Профессиональный труд воспитателя отличает высокая эмоциональная загруженность, напряжённость, стрессы, следствием чего становится  синдром «эмоционального выгорания», психосоматические заболевания.

 Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие  признаки.

**Симптомы профессионального “выгорания”**

Выделяют 10 основных признаков эмоционального “выгорания” (психолог Е. Малер):

* истощение, усталость;
* бессонница;
* негативные установки;
* пренебрежение исполнением своих обязанностей;
* увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
* уменьшение аппетита или переедание;
* усиление агрессивности (раздражительность, гнев, напряженность);
* усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
* чувство вины;
* переживание несправедливости.

Если из этого перечня хотя бы три применимы к вам, это уже повод задуматься, а не наступает ли у меня синдром ЭВ.

Этому  феномену подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. Били ситуации, когда талантливый педагог становится профнепригодным по этой причине. Иногда такие люди сами уходят с работы, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми.  При  «выгорании» происходит  «опустошенность» человека.

**Практическая часть.**

**Упражнение «Ваше настроение»**

Цель: установить контакт с педагогами, снять напряжение.

Материалы: цветные карточки (по нескольку штук одного цвета).

Инструкция: чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение и самочувствие у Вас преобладает. Для этого вам нужно выбрать карточку того цвета, какой больше нравится в этот момент.

Далее ведущий трактует значение цвета (*Приложение 1).*

Рефлексия: предлагаю подумать, чем вызвано такое настроение. Желающим можно высказаться.

**Упражнение «Откровенно говоря»**

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Материалы: карточки с незаконченными фразами.

Инструкция. Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно

*(Приложение 2).*

Рефлексия.

• Трудно ли вам было отвечать?

• Было ли для вас что-то новое?

• Считаете ли вы полезным упражнение?

• Открыли ли вы что-то новое для себя?

• Как вы себя сейчас чувствуете?

• Какие у вас сейчас ощущения?

Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

**Упражнение «Калоши счастья»**

Цель: развитие позитивного мышления педагогов, развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями *(Приложение 3).*

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

Рефлексия. Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях? Что вы поняли для себя? Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

**Упражнение «Плюс-минус»**

Цель: помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности, вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности; сплочение группы.

Материалы: ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеющиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

Инструкция. Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал.

Рефлексия. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

**Упражнение «Муха»**

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

**Инструкция**: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц.

Наш тренинг подошел к концу. Я надеюсь, что эти способы самоконтроля и улучшения настроения вы будете вспоминать и дома, и на работе и не забывать, что в домашних условиях для снятия стресса и всего негативного можно так же использовать:дыхательную гимнастику, ароматерапию, кинотерапию, музыкотерапию, медитацию, а снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

Всем спасибо за участие. В конце вам предлагается заполнить небольшую анкету, где вы сможете написать свои впечатления *(Приложение 4).*Ваше мнение очень важно.

***Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.***

**Литература:**

1. [http://nsportal.ru/](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fnsportal.ru%2F)
2. 5psy.ru
3. [http://festival.1september.ru/](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Ffestival.1september.ru%2F)

***Приложение 1.***

**Карточки «Значение цвета»**

***Синий*** ***цвет*** – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

***Фиолетовый*** – тревожность, страх, огорчения.

***Зелёный*** – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

***Красный*** – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

***Коричневый***– цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

***Жёлтый***– активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

***Серый***– тревожность и негативное состояние.

***Чёрный***– защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

***Приложение 2.***

**Карточки с неоконченными предложениями к упражнению «Откровенно говоря»**

* Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем рабочем дне…
* Откровенно говоря, когда я готовлюсь к открытым занятиям…
* Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы…
* Откровенно говоря, когда я волнуюсь…
* Откровенно говоря, когда я прихожу на работу…
* Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями…
* Откровенно говоря, когда ко мне на занятия приходят студенты…
* Откровенно говоря, когда ко мне на занятие приходят педагоги или методисты…
* Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...
* Откровенно говоря, когда мой рабочий день…
* Откровенно говоря, когда я провожу свое открытое занятие…
* Откровенно говоря, моя работа…
* Откровенно говоря, когда я думаю о работе…
* Откровенно говоря, мое здоровье…
* Откровенно говоря, когда я разговариваю с заведующим…
* Откровенно говоря, когда я вижу ребенка…
* Откровенно говоря, после рабочего дня…
* Откровенно говоря, когда наступает пора отпуска…
* Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю…
* Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу…
* Откровенно говоря, неприятности на работе…
* Откровенно говоря, успехи на работе…

***Приложение 3.***

**Карточки с ситуациями для упражнения «Калоши счастья»:**

**Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.**

* Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
* В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

**Вам дали большое количество детей в группу, которые ходят всем составом.**

* Есть возможность попробовать свои силы в работе с большой группой.
* Это хорошая возможность освоить новые методы работы.

**На работе задержали зарплату.**

* Можно сэкономить на чем-то.
* Можно теперь сесть на диету.

**По дороге на работу вы сломали каблук.**

* Хороший повод купить новые сапоги.

**Большинство ваших учеников воспитанников показали слабые результаты мониторинга.**

* Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

**Вы внезапно заболели.**

* Хороший повод отдохнуть.
* Заняться наконец-то своим здоровьем.

**Вас бросил муж.**

* Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.
* Больше времени на хобби.

**Вы попали под сокращение.**

* Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
* Новый коллектив, новые перспективы.

***Приложение 4.***

**Анкета «Обратная связь»**

Что вам понравилось, было интересно?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что вам не понравилось, не вызвало интереса?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши пожелания

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Анкета «Обратная связь»**

Что вам понравилось, было интересно?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что вам не понравилось, не вызвало интереса?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши пожелания

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Анкета «Обратная связь»**

Что вам понравилось, было интересно?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что вам не понравилось, не вызвало интереса?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши пожелания

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Приложение 5.***

**Симптомы профессионального “выгорания”**

Выделяют 10 основных признаков эмоционального “выгорания” (психолог Е. Малер):

* истощение, усталость;
* бессонница;
* негативные установки;
* пренебрежение исполнением своих обязанностей;
* увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
* уменьшение аппетита или переедание;
* усиление агрессивности (раздражительность, гнев, напряженность);
* усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
* чувство вины;
* переживание несправедливости.

Если из этого перечня хотя бы три применимы к вам, это уже повод задуматься, а не наступает ли у меня синдром ЭВ.

**Симптомы профессионального “выгорания”**

Выделяют 10 основных признаков эмоционального “выгорания” (психолог Е. Малер):

* истощение, усталость;
* бессонница;
* негативные установки;
* пренебрежение исполнением своих обязанностей;
* увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
* уменьшение аппетита или переедание;
* усиление агрессивности (раздражительность, гнев, напряженность);
* усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
* чувство вины;
* переживание несправедливости.

Если из этого перечня хотя бы три применимы к вам, это уже повод задуматься, а не наступает ли у меня синдром ЭВ.