**Тренинговое занятие для педагогов**

**«Спасательный круг»**

Подготовила: педагог-психолог Сёмка Татьяна Викторовна

**Цель:** Профилактика “профессионального выгорания” педагогов.

**Задачи:**

- предупреждение и снятие психологической перегрузки педагогического коллектива;

- повышение самооценки, уверенности в своих силах;

- снятие мышечного напряжения и развитие умения расслабляться;

- выражение отрицательных эмоций (гнев, обида, страх) через игру;

- развитие у педагогов способности мыслить о себе в позитивном ключе.

**Оборудование:**

- мяч;

- листы бумаги и ручки на каждого участника занятия;

- аудиозапись спокойной музыки;

- тест Тревора Повела “Как вы заботитесь о себе?” (см. Приложение 1);

- “Девять советов М. Беркли-Ален” к упражнению “Порой я балую себя” (см. Приложение 2).

**Ход занятия**

**Упражнение “Имя — профессиональное качество”**

Здравствуйте, уважаемые педагоги! (Участники тренинга сидят на стульях в кругу.) Давайте поприветствуем друг друга: каждый по очереди, передавая мяч, называет свое имя и какое-либо свое профессиональное качество, начинающееся на первую букву (при затруднении — на вторую) его имени. Например, Ирина — изобретательная, Екатерина — естественная.

**Мини-лекция “Профессиональное выгорание педагога”**

Представители различных профессий, чья деятельность связана с интенсивным общением, рано или поздно начинают ощущать следующие симптомы: повышенная усталость, снижение самооценки, учащение жалоб на здоровье, ухудшение чувства юмора, упадок сил. Это не что иное, как признаки профессионального выгорания. Так ваша личность защищает себя от психотравмирующих воздействий.

Профессиональное выгорание — это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая психофизиологические и поведенческие компоненты. Почему же это происходит?

Профессия педагога и психолога относится к профессиям, требующим постоянного контроля над своими словами и поведенческими реакциями. Эта работа невозможна без определенных усилий, и, как следствие, возникает эмоциональное перенапряжение. В процессе своей трудовой деятельности педагог вынужден общаться с детьми, родителями, коллегами: внимательно выслушивать, сопереживать, быстро принимать решения, сдерживать свои чувства, подбирать слова, нести ответственность за жизнь и здоровье. Причем иногда это общение происходит одномоментно, и даже если все прошло хорошо, чаша эмоций оказывается переполненной, и любое человеческое общение может казаться нежелательным и обременительным. Добавьте к этому многочисленные проверки, увеличение количества групп в детском саду, особо “трудных” детей и “трудных” родителей, нежелательные личностные качества (повышенный уровень тревожности, чувствительности или же эмоциональная сдержанность), невысокий заработок и, как следствие, дополнительная работа по репетиторству и пр. Все это приводит к тому, что эмоциональные весы личности педагога склоняются в сторону неблагополучия, нервного перенапряжения, а там до невроза один шаг.

Вполне естественно встает вопрос: что делать?

Чтобы педагогу не оказывать негативного влияния на тех, с кем он общается, и жить в мире с самим собой, следует разобраться с собой, со своими проблемами, то есть нужно начать с себя.

**Тест “Как вы заботитесь о себе?”**

Испытывая колоссальное эмоциональное напряжение, педагог должен уметь заботиться о себе и относиться со вниманием к своему психическому здоровью. Тест Тревора Повела поможет оценить, насколько вы умеете заботиться о своем внутреннем благополучии (см. Приложение 1).

**Упражнение “Порой я балую себя”**

Педагогам нужно не только заботиться о своем психическом здоровье, но и баловать себя. Я хочу познакомить вас с советами Мадэлин Беркли-Ален. (см. Приложение 2.) А теперь приготовьте листы бумаги и ручку, чтобы составить список мероприятий, которые вы выполняете с целью доставить себе радость, удовольствие, позаботиться о своем эмоциональном благополучии и немного побаловать себя. Вся эта информация будет носить строго конфиденциальный характер. Каждый выполняет это упражнение самостоятельно, не подглядывая в листок соседа и не спрашивая совета. (Участники выполняют задание.) Теперь, если кто-то хочет поделиться со всеми своими способами, сделайте это.

**Игра “Тестомешалка”**

Определенные обстоятельства в профессиональной деятельности педагога вызывают не только эмоциональное, но и мышечное напряжение. Но, как известно, эмоции напрямую связаны с мышечной деятельностью. Негативные эмоции (страх, гнев) способствуют напряжению мышц. Соответственно, расслабление мышц показывает уравновешенность человека, наличие у него положительных эмоций.

Следующая игра способствует снижению эмоциональной напряженности через тактильный контакт, поможет перейти в состояние физического и душевного покоя.

Участники встают в круг, плотно прижавшись плечами друг к другу, — это “тестомешалка”. Внутрь круга встают 3—5 человек, закрывают глаза — это “тесто”. Тестомешалка начинает работать: нежными прикосновениями месить “тесто”, поглаживать, перемешивать, менять местами. Через 1—2 минуты игроки меняются ролями. По завершении данного задания психолог просит педагогов высказаться о своих ощущениях.

**Упражнение “Успех”**

В профессиональных стрессовых ситуациях педагоги должны стараться не застревать на отрицательных чувствах. Необходимо найти в себе силы, во-первых, сконцентрироваться на проблеме и способах ее решения, а во-вторых, обогатить себя положительными эмоциями. Следующее упражнение поможет вам в этом. Сядьте поудобнее, закройте глаза и расслабьтесь. (Играет спокойная музыка.) Представьте, что вы находитесь в большом зале, вокруг вас люди. На сцене стоит человек в смокинге. Перед ним блестящий предмет, от которого идет свет. Человек говорит об успехе, послушайте его... Вот он называет ваше имя, говорит о вас как об успешном человеке, вызывает на сцену. Пока вы идете на сцену, вас поздравляют, на вас все смотрят, улыбаются вам. Вы поднимаетесь на сцену, вам дарят огромный букет цветов. Понюхайте эти цветы. Вы рады и счастливы... А теперь возвращайтесь в нашу комнату, открывайте глаза. Поделитесь своими эмоциями. (Участники по желанию высказываются.)

**Мини-лекция “Способы установления эмоционального равновесия личности”**

Кроме использования данных упражнений педагогам желательно учитывать следующие рекомендации:

\*Даже в самой трудной ситуации можно найти положительные моменты.

\*Пользуйтесь правилом Скарлетт О'Хара: “Я не буду думать об этом сегодня. Я буду волноваться об этом завтра”.

\*Постарайтесь с сегодняшнего дня любить себя чуть больше, чем раньше.

\*Устраивайте себе маленький праздник, когда вам плохо или одиноко.

\*Если попали в трудную ситуацию, не впадайте в неподвижность: не лежите, не сидите у окна, двигайтесь и действуйте, пойте и смейтесь.

\*Используйте группу поддержки: говорите о проблемах с родными, друзьями, коллегами по работе.

\*Кроме того, каждый из нас может найти рецепт, как привести свои мысли и чувства в порядок. Поэтому экспериментируйте, пробуйте. И если это средство помогло хотя бы несколько раз, оно сделало каждого из нас чуточку счастливее.

**Итог занятия. Обратная связь**

Педагогом предлагается ответить в свободной форме на вопросы:

1. Чем полезно было для вас данное занятие? Что нового вы узнали?

2. Какое упражнение вам понравилось больше всего? Почему?

3. Ваши пожелания на следующую встречу.