**Программа**

**психолого-педагогической профилактики**

**эмоционального выгорания педагогов**

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».

Эмоциональное выгорание – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без «разрядки» или «освобождения» от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.

Понятие «эмоциональное выгорание» ввел американский психиатр Х. Фрейденбергер в 1974 году для характеристики психического состояния здоровых людей, которые интенсивно общаясь с другими людьми, постоянно находятся в эмоционально перегруженной атмосфере при предоставлении профессиональной помощи. Это люди, которые работают в системе «человек-человек»: врачи, педагоги, психологи, социальные работники, юристы, психиатры и др. Как отмечают зарубежные и отечественные исследователи, люди этих профессий постоянно сталкиваются с негативными эмоциями своих пациентов, клиентов, воспитанников, и поневоле привлекаются к этим переживаниям, из-за чего и переживают повышенное эмоциональное напряжение.

**Разминка. Упражнение «Найди пару»** (листы с надписями, булавки)

Все участники выстраиваются в шеренгу. Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару.

Примеры: Крокодил Гена и Чебурашка, Винни-пух и Пятачок, Шрек и Осел, Ромео и Джульетта, Маша и Медведь, Тимон и Пумба, Красавица и Чудовище, Красная Шапочка и Серый Волк, Конек-горбунок и Иван-дурак. Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу.

При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: «Что у меня написано на листе?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» и «нет». Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом. Реквизит: листы с названиями персонажей.

**Упражнение «Многонациональное приветствие»**

Участникам предлагается разбиться на группы, каждой группе поприветствовать остальные группы, как:

- русский,

- как француз,

- как англичанин,

- как японец,

- как индеец,

- как житель дикой африканской деревни.

**Упражнение «Я знаю, Я умею, Я люблю…»**

*Цель:* знакомство, осознание своей сущности, принятие своих качеств

*Инструкция:* каждый игрок должен подойти по очереди ко всем участникам и обменяться фразой: «Привет, меня зовут … Я знаю (умею, люблю) делать …»

*Вопросы для обсуждения:*

- Кто испытывал неловкость, затруднения?

- Кому показалось, что кто-то хвастается?

- Узнали ли вы что-то новое о людях?

- А если бы фраза в упражнении была построена наоборот, были бы затруднения? Почему?

**Упражнение «Я учусь у тебя…»** (мячик)

Это завершающее упражнение данного этапа. Участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя…» (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч прежде всего подтвердить высказанную мысль: «Да, я могу научить…». Затем он бросает мячик другому участнику.

**Разминка. Упражнение «Движущаяся змейка»**

Первый присаживается на колени второго, руки при этом лежат на плечах или на поясе впереди стоящего, второй на колени третьего и т.д., затем эта цепочка начинает свое движение по кругу.

**Теория о гармонии равновесия. Теория Пезешкиана** (листы А4 на каждого участника, карандаши/ручки)

Вы, наверное, встречали людей, у которых в жизни нет ничего кроме работы? Особенно это касается мужчин. Они считают работу настолько важной, что постепенно она вытесняет все остальное. Не остается времени побыть с семьей, не остается времени на спорт, на былые увлечения, даже на мысли, не связанные с работой. Больше того, если даже у такого человека выдастся свободный день, он испытает настоящий стресс, настолько непривычным и дискомфортным будет для него это состояние. Он разучился отдыхать, разучился быть в отношениях, разучился заниматься чем-то еще, помимо работы. Он становится неинтересен себе, он становится неинтересен своей семье.

***Что же делать?***

***Привести свою жизнь в баланс***

Позитивная психотерапия как особый метод, в котором философия и мудрость Востока соединяется с рациональностью Запада, появилась в 1968 году, благодаря работе Носсрата Пезешкиана.

Еще в 1968 году иранский профессор, доктор медицинских наук и специалист в области психологии, психотерапии и неврологии Носсрат Пезешкиан предложил новый метод краткосрочной терапии. Позитивная психотерапия Пезешкиана позволяет научить человека мобилизовывать ресурсы своего организма для быстрого принятия оптимистичных решений даже в самых сложных ситуациях.

Согласно Пезешкиану, вся жизнедеятельность делится на 4 сферы, на каждую по 25%:

* профессиональная деятельность (работа);
* коммуникативная деятельность (общение);
* духовная (творчество, убеждение, мировоззрение);
* тело (движение, питание, сон, секс).

Поставьте в каждой плюсы или минусы.

Плюс, если ваша работа:

а) материально обеспечивает;

б) удовлетворяется такая психическая составляющая, как познавательность;

в) ваша работа вам интересна и включает элементы творчества.

Плюс, если общение:

а) дружеское общение достаточное;

б) поиск конструктивных способов общения и разрешения способов конфликтных ситуаций.

Плюс:

а) сбалансированное питание;

б) не нарушенный сон;

в) достаточно двигательная активность в течение дня, недели;

г) секс.

Духовная сфера: увлечение, творчество, мировоззрение и принципы жизни.

Необходимо внести корректировку.

**Музыкотерапия:**

*Мини-лекция: «Музыкотерапия в нашей жизни»*

Цель: воздействие музыки на человека с терапевтическими целями.

Ход занятия: «Во время прослушивания музыки происходит перестройка биопотенциалов головного мозга, снижение общего уровня кортикальной активности, что обуславливает снятие эмоционального напряжения...» М.И. Киколов.

Приемы музыкотерапии:

* Прослушивание музыкальных произведений;
* Ритмические движения под музыку;
* Сочетание слушания музыки  с работой по развитию ручного праксиса (музыкоизотерапия).

*Цель:* выработка стрессоустойчивости, используя упражнения на психоэмоциональное и мышечное расслабление и успокоение, снятие напряжения, мышечных зажимов.

Ход занятия:

Сегодня наше занятие начнется необычно. И я предлагаю вам выполнить упражнение «Танец».

**Упражнение «Танец» (Веревочка)** (веревочки или ленты, шаманская музыка)

Танцы – неотъемлемая часть многих шаманских ритуалов и церемоний. И это не случайно. Танцы – прекрасный метод для достижения равновесия и гармонии между паутиной Силы и обычным физическим миром... Танец в целом – это одна из форм самовыражения, которая способна стать способом общения не только с собственным телом, но и со всей Вселенной. Если вам довелось видеть завораживающие тайские или индийские танцы, шаманские пляски, то вы наверняка заметили, что это не просто танцы, а генерация и трансляция энергии.

*Ход упражнения:* Встанем в круг и будем выполнять движения так, как подсказывает вам музыка. Каждый по очереди придумывает свое движение под музыку, далее по кругу.

**Работа в группах. Упражнение «Калоши счастья»** (листочки с ситуациями, рефлексивный кубик)

*Цель:* развитие позитивного мышления педагогов.

*Задачи:*

* Развитие навыков самопознания.
* Формирование навыков позитивного восприятия мира.
* Развитие позитивной Я – концепции.
* Развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

*Материалы и оборудование:* Калоши счастья (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера, с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик. (см. приложение 2,3)

*Инструкция:* «Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Ганса Христиана Андерсена есть сказка с таким названием. Согласно этой сказке камеристке фее счастья подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы они помогли им стать 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 состоит в том, чтобы, надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной Вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».

*Ожидаемый результат:* 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. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

*Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре:*

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 классное руководство над слабыми детьми.

• Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими учениками.

• Это хорошая возможность освоить новые методы работы с классом.

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 написали контрольную очень слабо.

• 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, а 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.

***Вопросы рефлексии (рефлексивный кубик):***

• 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?

Вопросы наклеиваются на грани кубика. Участники выбирают один вопрос путем перекидывания кубика друг другу и отвечают на него.

**Упражнение «Хочу – не хочу, но делаю…»** (листы А4 на каждого участника, карандаши/ручки)

Участникам предлагается на отдельных листах написать:

* Три вещи (это могут быть обязанности, занятия, развлечения, дела и т.п.), которые вам хотелось бы делать чаще.
* Три вещи, которые вам хотелось бы перестать делать в той мере, в которой вы их делаете, или же вовсе не делать.

Теперь объясните, почему вы не делаете достаточно первого и делаете слишком много второго.

По итогам данного упражнения происходит обсуждение того, что вызвало затруднение со стороны участников тренинга.

**Упражнение «Зато…»**

Участникам необходимо подписать свой листок (в углу) и написать фразу «Я часто себя ругаю за…» и продолжить. Затем листки передаются участникам, сидящим справа, которым нужно дополнить «Зато ты…». Далее листочки передаются соседу, пока листок не вернется к своему хозяину.

*Обсуждение.*

**Упражнение «Молодец!»** (5-7 мин)

*Цель:* Оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

*Инструкция:* педагоги делятся на два круга – внутренний и внешний. Педагоги встают друг напротив друга. Участники, стоящие во внутреннем кругу должны говорить о своих достижениях, а участники внешнего круга хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец – раз! А это ты молодец – 2! И т.д.», при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в одну сторону, меняясь местами с соседом. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

*Ожидаемый результат:* эмоциональная разрядка педагогов, повышение самооценки педагогов.

**Упражнение «Фантастические гипотезы «Если бы… »**

*Цель:* осознание своих желаний и возможностей, постановка личностных целей, развитие воображения.

*Инструкция:* В основе упражнения очень простое и давно известное выражение «Если бы…», именно это словосочетание запускает у нас свободное фантазирование. «Кабы я была царица…», «Кабы не было зимы, в городах и селах…», «Если б мишки были пчелами…», «Если б я был султан…» Знакомо? Вспомните детские игры! Согласитесь, тогда мы фантазировали на всю катушку, предлагаю сейчас немного подурачиться и поиграть в «Если бы…».

- Если бы у вас было дерево, на котором растут деньги, то…

- Если бы у вас был клон, который бы выполнял все ваши команды, то…

- Если бы вы научились точно читать мысли других людей…

*Обсуждение:* На что конкретно были направлены продолжения каждой фразы? Обратите внимание на то, что вы озвучили, не в этом ли кроется причина вашей проблемы?

**Упражнения «Рекламный ролик»**

Участники разбиваются на пары (по выбору ведущего). Каждый участник рассказывает своему партнеру о себе как можно подробнее, придерживаясь ключевых позиций:

* как я вижу свою профессию;
* что я ценю в самом себе;
* предмет моей гордости;
* что я умею делать лучше всего.

**Игровое упражнение «Бумажные мячики»**

Чтобы у нас не копились отрицательные эмоции, их необходимо отреагировать. В этом нам поможет игра Бумажные мячики. Разделиться на 2 команды. Смять из газет бумажные шарики. Команды располагаются на расстоянии 4 метров друг от друга. Под веселую музыку все начинают перебрасывать свои мячи на другую сторону. Задача каждой команды, чтобы на их стороне не оказалось мячей, когда закончится музыка.

**Упражнение «Удовольствие»**(листы, ручки)

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т.к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и ***есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил*.**

**«Значимые профессиональные события в прошлом и наиболее желанные в будущем»**

Каждому участнику предлагается представить свою профессиональную жизнь и найти два события, наиболее значимые в прошлом и два события, которые наиболее желанны в будущем. При обсуждении делается акцент на события, ожидаемые в будущем.

Вопросы для обсуждения:

• От кого зависит возможность осуществления этих планов?

• В какое время они должны произойти?

• Что может помешать тебе осуществить свои планы?

• Если эти события не произойдут, что ты будешь чувствовать? и т.д. Желательно, чтобы каждый участник группы принял участие в этой процедуре.

Основной смысл данного тренингового действия – принятие каждым на себя ответственности за свое ближайшее профессиональное будущее. Когда человек вслух формулирует собственные цели, он тем самым как бы публично берет на себя обязательства выполнить их. При этом эффект будет более высоким, если профессиональные перспективы каждого участника зафиксировать еще и на бумаге.

**Упражнение «Колокол»**

*Инструкция:* участники встают в круг и берутся за руки. Делая глубокий вдох участники все вместе поднимают руки, а на выдохе издают характерный звук «Бум». Повторяем несколько раз.

**Рефлексия Упражнение «Подведение итогов»** (листы бумаги формата А3, карандаши, фломастеры)

Упражнение используется для завершения тренинга, дает возможность вспомнить изученное, задуматься над тем, как полученные знания будут применяться в реальной жизни.

*Размер группы:*6-20 человек.

*Описание.* Все участники делятся на мини-группы, каждая мини-группа получает лист бумаги А3 и свое задание.

Первой группе нужно подготовить выступление, суммирующее основные пункты, рассмотренные на тренинге.

Второй группе – комплекс мер, которые могут быть приняты в реальной жизни (на рабочем месте) для того, чтобы максимально использовать полученную информацию.

Третьей – какие препятствия могут возникнуть при применении полученной информации в реальной жизни и как эти препятствия преодолеть.

Группам дается 10 минут, чтобы набросать идеи и придумать, как презентовать их группе. Листы А3 можно использовать для того, чтобы сформулировать на них основные пункты, сделать схематические рисунки и т.д.

После этого один представитель от каждой группы презентует всем соображения своей группы.

*Обсуждение.* Может ли группа добавить что-то к сказанному, с какими идеями участники согласны, а с какими – нет?