**Тренинг на тему:**

**«Эмоциональное выгорание педагогов»**

**Вступительное слово.**

         Профессия учитель относится к числу тех профессий, представители которых наиболее склонны эмоциональному выгоранию. На долю педагога выпадает немало стрессовых ситуаций, а выразить свои переживания негде. Все эти негативные эмоции копятся внутри нас.

         С каждым годом планка по отношению к педагогам поднимается все выше и выше: это и требования со стороны родителей, и творческий подход  к работе, и проектная деятельность, и инновации.

         Вместе с учебной нагрузкой растет и нервное напряжение педагога, в связи с этим усугубляются многочисленные страхи: страх оказаться непрофессионалом, страх перед контролем.

         Все эти ситуации приводят к «эмоциональному выгоранию». «Эмоционально выгоревшие» педагоги более агрессивны, у них повышенная тревожность.

**Эмоциональное выгорание –** это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

         У педагога много факторов, которые провоцируют эмоциональное выгорание: ответственность за жизнь и здоровье детей, ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия.

         **Правила тренинга:**

1.    Искренность.

2.    Конфиденциальность. Все, что произошло в этой комнате, останется здесь.

**II. Практическая часть**

«Расскажи мне – и я забуду

Покажи мне – и я запомню

Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь»

 Китайская поговорка.

Человек усваивает:

10% того, что слышит

50% того, что видит

70% того, что сам переживает

90% того, что сам делает

***Групповая******игра******«Здравствуй, друг! »***

И для начала я предлагаю вам выразить друг другу радость встречи.

Когда люди встречаются друг с другом, прежде всего. Что они делают? Верно, приветствуют друг друга. Любое общение начинается с приветствия. Сейчас, я предлагаю поприветствовать друг друга улыбкой и сказать, о том, как мы рады видеть друг друга"

*Психолог проговаривает, участники сопровождают движениями и повторяют:*

"Здравствуй, друг! " (здороваются за руку)

"Как ты тут? "(похлопывают друг друга по плечу)

"Где ты был? " (теребят друг друга за ушко)

"Я скучал! " (складывают руки на груди в области сердца)

"Ты пришел! " (разводят руки в сторону)

"Хорошо! "(обнимаются)

**Упражнение «Дождик»**

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Лёгкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающего дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине, затем потоки становиться всё меньше. Капли реже и совсем прекращаются.

**Игра – «Карандаши»**

*Инструкция.* Суть упражнения состоит в удержании закрытых колпачками карандаша или ручки, зажатых между пальцами стоящих рядом участников.

Сначала выполняется подготовительное задание: разбиться на пары. Партнеры в паре располагаются друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки и пытаются удержать карандаш, прижав его концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаш, двигать руками вверх-вниз, взад-вперед.

Поднять руки, опустить их и вернуть в исходное положение.

— Вытянуть руки вперед, отвести назад.

— Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед, шаг назад.

— Наклониться вперед, назад, выпрямиться.

— Присесть, встать.

— Шагнуть вперед, поднять руки.

— Держать карандаш безымянными пальцами.

— Держать карандаш мизинцами.

— Выполнить упражнение с закрытыми глазами.

*Обсуждение*

• Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши не выпадали?

• На что ориентироваться при выполнении этих действий?

• Как установить необходимое взаимопонимание?

**Игра – упражнение «Мусорное ведро»**

Участники тренинга пишут на листах бумаги свои негативные мысли, неприятные случаи, истории, ситуации, сминают листы и выбрасывают их в ведро (забывая это навсегда). (включить музыку)

**«Корзина Советов»**

**Участники вытягивают советы, а затем их читают**

1. Регулярно высыпайтесь.

2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.

3. Больше гуляйте на свежем воздухе.

4. Составляйте список дел на сегодня.

5. Ставьте перед собой только реальные цели.

6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.

7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.

8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.

9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.

10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.

11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.

12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.

13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.

14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.

15. Не старайтесь угодить всем – это не реально.

16. Помните, что Вы не одиноки.

17.Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.

18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.

19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.

20. Хорошим лекарством от стресса может стать любимое дело.

***«Я в лучах солнца»***

На листе бумаги педагоги рисуют солнце, с тремя лучиками. В центре солнца пишут свое имя. А на лучиках 3 положительные качества своего характера, затем передают свои рисунки коллегам, те добавляют по одному лучику.

***Притча***

“*Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: “Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?” А сам думает: “Скажет живая – я ее умертвляю, скажет мертвая – выпущу”. Мудрец, подумав, ответил: “Все в твоих руках”.*

Эту притчу я взяла не случайно. В наших руках возможность создать такую атмосферу, в которой вы будите чувствовать себя комфортно, вы на 100% ответственны за все события в своей жизни и за плохие и за хорошие.

**Памятка «Двенадцать советов Мадэлин Беркли-Ален»**

1.     Сделай себе небольшой подарок (букет цветов, ужин в ресторане).

2.     Разреши себе побыть некоторое время в одиночестве.

3.     Найди время с удовольствием заняться своим любимым делом.

4.     Позволь себе полдня провести за «ничегонеделанием».

5.     Займись тем, чем ты давно уже хотела заняться, но на что никогда не хватало времени.

6.     В выходной позволь себе подольше поспать.

7.     Похвастайся перед другом или родственником своими достижениями.

8.     Потрать некоторую сумму из своих сбережений и купи себе какую-нибудь безделушку.

9.     Каждый вечер вставай под душ и «смывай» события прошедшего дня, т.к. вода издавна является мощным универсальным проводником.

10.   Если у тебя имеются нарушения со сном, читай на ночь стихи, а не прозу. Так как стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

11.   Высыпайся. Здоровый сон составляет 5-6 часов. Перед сном обязательно проветривай помещение. Это способствует улучшению сна.

12.   Чаще совершай прогулки. Особенно прогулки полезны вечером.