***Тренинг для педагогов «Эмоциональное выгорание педагога в условиях современной школы»***

*При входе в помещение (кабинет) на стене размещен лист с нарисованной дверью и лежат смайлики с разно рода эмоциями. Участникам предлагается приклеить на лист тот смайлик, с каким настроением или чувством участник идет на тренинг.*

* *

Задачи:

1. Осознание своей индивидуальности в педагогической деятельности.

2. Обращение своего сознания к собственным переживаниям и к чувствам воспитанников.

3. Поиск резервов для более эффективной работы, выделение причин возможных или истинных профессиональных проблем.

4. Выработка внутренней позиции по отношению к воспитанникам и к профессиональной деятельности в целом, ориентирующей педагогов на построение личностных взаимоотношений с детьми, а также создающей предпосылки для овладения специфическими способами построения личностно-ориентированной модели общения.

***Профессия учитель! Это не профессия, а образ жизни. Для кого-то учитель – это просто человек, дающий знания, а для кого-то он становится вторым родителем, с которым можно поделиться горем и радостью, человеком, который может понять тебя и дать совет.***

***Очень точно и метко об учителе написал известный писатель С.Л. Соловейчик:***

***«Он артист, но его слушатели и зрители не аплодируют ему.***

***Он – скульптор, но его труда никто не видит.***

***Он – врач, но его пациенты редко благодарят его за лечение и далеко не всегда хотят лечиться. Где же ему взять силы для каждодневного вдохновения? Только в самом себе, только в сознании величия своего дела».***

***Следовательно, профессия учителя – это и труд, и призвание.***

**Начало работы:**

Приветствие «Смысл моего имени»

***Материалы. Все необходимое для изготовления визитных карточек (нарезанные листочки бумаги, фломастеры, булавки и т.д.).***

Ведущий предлагает познакомиться и сделать это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хотел, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ.

Одновременно с оформлением визиток участникам нужно подумать над заданием: придумать «перевод» своего имени с неизвестного языка. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а затем сообщить, как оно «переводится». Можно или вспомнить действительный перевод имени, или придумать свой, который может состоять даже из нескольких предложений.

Главная идея этого упражнения — дать возможность при первом знакомстве подчеркнуть свою индивидуальность.

**Правила работы в группе**

***После знакомства ведущий объясняет особенности предстоящей формы работы и выносит на обсуждение правила взаимодействия между участниками группы.***

**1. Доверительный стиль общения (одно из его отличий — называние друг друга на «ты», что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего).**

**2. Общение по принципу «здесь и теперь» (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе).**

**3. Персонификация высказываний (отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности, свои суждения выдвигать в форме «Я считаю...», «Я думаю...»).**

**4. Искренность в общении (говорить только то, что действительно чувствуем, или молчать; открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников).**

**5. Конфиденциальность (происходящее на занятии не выносится за пределы группы, что способствует раскрытию участников).**

**6. Определение сильных сторон личности (в ходе обсуждения обязательно подчеркивать положительные качества выступившего).**

**7. Недопустимость непосредственных оценок человека.**

Принятые правила записываются в памяти группы (это могут быть записи мелом на школьной доске или фломастером на специальных листах; они всегда присутствуют в помещении, где работает группа, постепенно пополняются, что облегчает возможность возвращаться к ним по мере необходимости).

**Игра «Поменяйтесь местами...»**

Для того чтобы выполнить следующее упражнение, необходимо разбиться на подгруппы. Это можно сделать с помощью игры «Поменяйтесь местами». Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию. Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре и т.п.

Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются. Теперь вопросы должны касаться особенностей профессиональной деятельности участников, образования, специфики работы с детьми, мотивов участия в тренинге и многого другого.

Например, меняются местами те, кто:

— работает всю жизнь в одном учреждении;

— работает в настоящее время по новой программе;

— любит свою работу;

— работает педагогом уже больше 10 лет;

— мечтал быть педагогом с детства

- поменяли ли бы вы свою профессию в данный момент?

- получаете ли вы моральное удовлетворение от проведения уроков?

- считаете ли вы что нравственные качества учителя, должны быть примером для всех учащихся?

После подвижного упражнения можно спросить желающих, во-первых, кто, что и о ком запомнил, а во-вторых, кто хотел бы, чтобы рассказали другие, что о нем запомнили. Таким образом, участники меняются местами, а затем четверо сидящих рядом становятся членами одной малой группы.

**Таким образом участники делятся на 3 микрогруппы. (20 мин на обсуждение и рисование)**

Вопросы для обсуждения в микрогруппах: (домашнее задание)

1. Что такое эмоциональное выгорание? (5 минут)

2. Причины эмоционального выгорания педагогов в современной школе на примере вашей образовательной организации. (5 мин)

3. Какая работа педагога-психолога и ЗДУР должна вестись в ОО, чтобы избежать или минимизировать эмоциональное выгорание педагогов? Примеры собственного опыта (5 мипн)

На листах А3 каждая группа рисует учителя в центре, а вокруг него нужно раскрыть вопрос для обсуждения.

**Упражнение «Мостик»**

Цель упражнения: создание консолидированного педагогического коллектива, развитие у учителей взаимоподдержки и взаимопомощи по отношению друг к другу, отработка невербальных средств общения.

Участники садятся по кругу, в центре которого по диагонали психолог вычерчивает мелом линию. Условия игры он объясняет следующим образом: «Представьте, что эта линия – мостик через бурную горную речку. Внизу под таким подвесным, качающимся на ветру мостиком, бушует река. Пройти по мосту в один конец может только один человек: негде разминуться. Задача игры заключается в том, чтобы два путника, двигающиеся навстречу друг другу, сумели пройти по мостику в противоположные стороны и не свалиться вниз.

Из группы по желанию выходят два участника. Решение данной задачи предварительно не обсуждается, люди действуют спонтанно, начиная идти по игровому «мостику» навстречу друг другу. При встрече они должны договориться, применяя минимум слов и затрачивая на переговоры не более одной минуты.

После проигрывания упражнения следует рассмотреть такие вопросы:

***кто проявил инициативу в решении коммуникативной задачи***

***кто был ведомым,***

***старались участники игры помочь друг другу или наоборот, пытались достичь только своей цели, не задумываясь о партнере,***

***какие средства более эффективны в подобной условно опасной ситуации?***

**Упражнение «Очередь»**

Цель упражнения: развитие у учителей форм непосредственного коммуникативного поведения, способности к спонтанному игровому общению, раскованности и внутренней свободы.

Из группы выбираются восемь человек, из которых один – водящий. Семь человек становятся друг за другом как бы в очередь, а восьмой должен пройти к прилавку магазина без очереди. Он завязывает разговор с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. Очередь при этом имеет игровую задачу не пропустить «нахала» к прилавку.

В это время остальные члены группы рассаживаются амфитеатром и наблюдают за происходящим. Затем проводится общее обсуждение. Анализируется каждый коммуникативно-содержательный момент игры: кто из стоящих в очереди уступил и кто не пропустил «нахала», какие средства были применены водящим (просьбы, угрозы, шантаж и т.п.).

**Игра «Конфликт в транспорте»**

Цель игры: приобрести опыт умения договариваться в условиях столкновения интересов.

В комнате ставят стулья: два – рядом (имитируя парные сиденья в автобусе), один – впереди. Участников игры трое (два плюс один). Двое получают инструкцию втайне от третьего, третий – втайне от двоих. Задача двоих: «войти в автобус» и сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему. Задача третьего участника: занять одно из спаренных мест, например, «у окна» и уступить место только в том случае, если действительно возникнет такое желание.

Обсуждение: участники игры отвечают на вопросы:

Почему «третий» все-таки уступил (или, напротив, не уступил) свое место?

Были ли моменты, когда «третьему» хотелось освободить это место?

Какие чувства испытывали играющие?

Чей способ решения проблемы самый успешный?

Что именно было причиной успеха (или, напротив, неудачи)?

**Упражнение «Зеркало»**

Материалы: зеркало размером примерно 15х20 см.

По кругу передается зеркало. Задача каждого игрока —посмотреться в зеркало и попытаться воспринять себя отстраненно, как будто видишь не свое отражение, а лицо незнакомца, которое привлекло внимание.

Сосредоточенно изучите этого человека и попытайтесь ответить на такие вопросы:

— Что привлекательного вы видите в этом человеке?

— За что его можно любить?

— Что вызывает уважение, а может быть, восхищение?

После того как зеркало обойдет весь круг, обсудить ту внутреннюю работу, которую многим пришлось совершить.

Идеи, выносимые на обсуждение

Сложно увидеть хорошее в себе, но, научившись это делать, полюбив себя, значительно проще увидеть нечто особенное и в другом человеке.

Приняв себя таким, какой ты есть, можно научить других такому же отношению к себе.

4.1.Взаимоотношения учителя с педагогическим сообществом

**Упражнение «Хвасталки»**

Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдётся сфера, в которой вы успешны. Вспомните, пожалуйста какое-либо достижение, которое произошло за последнее время, при этом не имеет значение, большое оно или маленькое, главное, чтобы это было важно для вас. Подумайте об этом 1-2 минуты.

– Сейчас вам необходимо сообщить о своих достижениях как можно большему количеству людей. Постарайтесь показать, насколько вас это порадовало. Человек которому вы скажите об успехе, отвечает: «Я рад за тебя!».

***Вопросы:***

легко ли было говорить о своих успехах;

узнали ли вы что-то новое о ком-нибудь;

легко ли было радоваться вместе с другими;

как чувствовали себя, когда говорили о своих достижениях.

**Упражнение «Пять минут»**

Цель упражнения: преодолеть «стресс, торопливости», нейтрализовать эмоциональное напряжение, укрепить стремление учителей к достижению состояния внутренней уравновешенности.

Упражнение начинается со следующих слов психолога: Представьте, что вы идете к автобусной остановке и видите, как подъезжает нужный вам автобус. Что вы сделаете? Спокойно скажете себе, что не будете торопиться, вскоре подойдет другой, или резко побежите к нему, чтобы сэкономить пять минут? Подумайте о том, что вам удалось успеть в автобус и, тяжело дыша, вы протискиваетесь между пассажирами. Пять минут у вас в запасе.

Что вы будете делать в течение этих пяти минут, которые вам удалось сэкономить, затратив определенные усилия?

В ходе группового обсуждения часто выясняется, что учителя находятся в постоянной спешке, стремясь сэкономить каждую минуту даже тогда, когда в этом нет особой необходимости. Многие действительно не могут представить, что они будут делать в эти сэкономленные пять минут, и приходят к выводу о бесполезности «стресса торопливости» и его вредном влиянии на свое самочувствие.

В завершении тренинга предложить педагогам занять удобное положение на стуле, стоя, кому как будет удобно. Закрываем глаза, включаем звуки природы и погружаемся в расслабление. После этого участникам предлагается чай и сладкая конфета.

*При выходе из помещения (кабинета) на стене размещен лист с нарисованной дверью и лежат смайлики с разно рода эмоциями. Участникам предлагается приклеить на лист тот смайлик, с каким настроением или чувством участник уходит с тренинга.*



Ухожу с тренинга