**Игровой тренинг «Профилактика эмоционального выгорания»**

**Цель:** создать условия для профилактики синдрома [эмоционального выгорания и поддержания](https://www.maam.ru/obrazovanie/emocionalnoe-vygoranie) психического здоровья педагогов.

**Задачи:**

1. Познакомить с приемами саморегуляции.

2. Научить психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния.

4. Оптимизировать самооценку педагогов.

5. Снять эмоциональное напряжение.

6. Сформировать позитивное мышление педагогов

**Материалы и оборудование:**

• заранее подготовленные в презентации крылатые выражения для упражнения «Пишущая машинка»

• заранее нарисованное дерево на ватмане, магнитная доска, листочки разноцветные;

• записи спокойной релаксационной музыки (на данном семинаре были использованы музыкальные композиции альбома «Эолия. Любовь на ветру», карандаши

• заранее распечатанная анкета «Обратная связь»

• две глубокие тарелки, лепестки роз

• красивая декоративная свеча

Время проведения: приблизительно 1 час. Общее время зависит от количества участников.

1. **Игра “Поменяйтесь местами те, кто….”**

Цель: снятие накопившегося напряжения; сплочение членов группы. Инструкция: ведущий называет признак, который свойственен многим. Те, кому он свойственен, меняются местами. Задача ведущего – занять чье-то место.

2. **Информация для участников**

В настоящее время установлено, что синдрому профессионального выгорания наиболее подвержены педагогические работники, специалисты социальной сферы и руководители. Обобщение результатов исследования деятельности вышеуказанных специалистов позволило выделить три основных стадии синдрома.

Первая стадия - на уровне произвольного поведения: забывание некоторых моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти относительно выполнения каких-либо двигательных действий (например, внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос.). Обычно на эти первые симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку девичьей памятью. В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста или руководителя первая стадия может формироваться в течение трех - пяти лет.

На второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями) : не хочется видеть тех, с кем специалист общается по роду деятельности (клиентов, больных, школьников) ; в четверг ощущение, что уже пятница, неделя длится нескончаемо, нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, увеличение числа простудных заболеваний) ; повышенная раздражительность, человек заводится с пол-оборота. Период формирования данной стадии - в среднем от пяти до пятнадцати лет.

Третья стадия - собственно личностное выгорание: полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет в обычных обстоятельствах, а в условиях глобального экономического кризиса усиливается реакция.

Исследования показывают, что эффективным средством профилактики симптома профессионального выгорания являются способы саморегуляции и самовосстановления. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей работы.

Первым определение стресса дал канадский ученый Ганс Селье: «Стресс - это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни». «Как мы мыслим, так мы себя и чувствуем» - так сказал Альберт Эллис. То есть все зависит от умения правильно реагировать на те или иные события. Дистресс - это вредоносный стресс, который может иметь социально опасные последствия, в том числе неадекватное поведение.

Симптомы дистресса:

1. рассеянность;

2. ухудшение памяти;

3. повышенная возбудимость;

4. постоянная усталость;

5. потеря чувства юмора;

6. резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет;

7. пристрастие к алкогольным напиткам;

8. отсутствие сна и аппетита (или, наоборот, неумеренный аппетит);

9. иногда психосоматические боли в голове, спине, в области желудка;

10. полное отсутствие источников радости.

Если у вас присутствуют 5 и более из этих признаков, то нужно срочно «вытаскивать себя из болота»!

3. **Упражнение «Броуновское движение»**.

Цель: уникальность этого упражнения заключается в том, что в течение короткого отрезка времени действительно можно снять излишнее мышечное напряжение, обрести свободу и раскованность движений. Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

Задание имеет несколько уровней сложности: на первом этапе перемещение осуществляется с открытыми глазами лицом друг к другу. Постепенно движение убыстряется и переходит в бег; в работу вовлекаются руки, которые помогают участникам лавировать. На втором этапе упражнения они движутся спиной друг к другу, изредка поворачивая голову для ориентации в пространстве.

4. **Упражнение «Пишущая машинка»**

Цель: мобилизируется внимание, улучшается настроение, повышается активность.

Давайте представим себе, что все мы - большая пишущая машинка. Каждый из нас –буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по две-три буквы алфавита). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например, «смех», и тогда тот, кому достаётся буква «с», хлопает в ладоши, потом мы все хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «м», и снова общий хлопок и т. д.

Ведущий распределяет по кругу буквы по алфавиту.

Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать с самого начала.

А напечатаем мы фразу: «Здоровье — дороже золота» Уильям Шекспир.

Пробел между словами – всем нужно встать.

5. **Упражнение “Моечная машина”**

Описание упражнения: Участники разбиваются на пары и встают в шеренгу лицом друг к другу — это сама «моечная машина». Одна пара разбивается, и один из них встает в начале шеренги — это «вещь», которую необходимо отмыть, а другой в конце — это «сушилка». «Вещь» начинает медленно двигаться внутри шеренги, а все ее гладят, трогают, говорят ласковые слова и т. д., т. е. «моют». «Сушилка» принимает в свои объятия вымытую «вещь» и «сушит» ее, крепко-крепко обнимая. Затем «вещь» и «сушилка» меняются местами. Игра продолжается до тех пор, пока через «моечную машину» не пройдет каждый участник игры.

6. **Упражнение «Вездеход»**

Цель: разогрев группы в активном физическом взаимодействии; создание атмосферы эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия; помощь участникам в том, чтобы лучше узнать друг друга, сократить дистанцию в общении.

Инструкция ведущего; «А теперь давайте снова разомнемся, отвлечемся от раздумий. Выполним упражнение, которое помогает отработать переключение внимания, запускает спонтанность и творческое мышление. Мы будем передвигаться по комнате в довольно быстром темпе, внимательно прислушиваясь к заданиям ведущего. Каждый, услышав новую информацию, в кратчайший срок анализирует ее и меняет свои действия в зависимости от условий игры, изображает то, о чем идет речь. Подстроиться к новым обстоятельствам нужно быстро, без разговоров и осуждения! Итак, готовы? Начали!

Идем через лес. Птицы щебечут, бабочки порхают, высокая трава на опушке. Крапива больно стегает по голым ногам. Комары заели. А все потому, что попали в болото. Топко. Страшно. Противно. Сумерки сгущаются…

Снежное поле, пронизывающий зимний вечер. И пули свистят над головой. Еще и еще! Где бы укрыться? В окоп! Нет, это не окоп, это пруд с приятной, освежающей и очень чистой водой. Но очень холодной, градусов восемь - десять. Выбираемся на берег и попадаем в окружение пауков. Паутина липнет к лицу, цепляется к волосам. Ею наполнено пространство. Нет, показалось!

Идем через цитрусовый сад. На деревьях зреют фрукты. Сорвем один. Вдохнем чудо- аромат упругой кожицы, возьмем в рот освежающую дольку. Скулы свело - ух, как кисло! Вперед, через наполненный пузырьками лимонада искристый и пузырящийся сад! Берег моря, закат, идем по кромке воды…

Примечание Участники изображают все, о чем говорит ведущий.

7. **Упражнение «Дерево помощи»**Цель: конкретизация личностных ресурсов при стрессе, анализ вариантов

поведения при выходе из состояния стресса; обмен мнениями, приобщение к чужому опыту борьбы со стрессами.

Материал: большой лист ватмана с нарисованным деревом с пятью ветками - «Семья», «Воспитанники», «Коллеги», «Рабочее место», «Деятельность/Творчество», листочки-карточки желательно разных цветов, маркеры, клеевой карандаш.

Слово ведущего: «Мы уже много говорили о том, что приводит к стрессу, как можно с ним бороться. Сейчас перейдем к конкретике, касающейся ваших собственных, проверенных опытом способов борьбы со стрессами. Мы все получаем стресс во всех сферах жизни каждый день, но продолжаем жить. На доске вы видите пять таких сфер. На карточках напишите, как они помогают вам бороться со стрессом, спасать себя от выгорания? Что конкретно (какое ваше или чужое действие, какой объект или предмет в этих сферах) вам всякий раз помогает, словно протягивает руку? Что вы делаете в этой сфере, чтобы снять стресс? Пишите на листочках и складывайте их по темам в отдельные стопки. А теперь давайте их наклеим, как листья на дерево, на свою ветку. Спасибо! А теперь посмотрите, на какой из веток оказалось больше всего листьев? Как вы думаете, это что-нибудь значит? Подойдите к дереву, почитайте, что написано на его листьях. Что вас удивило? Есть ли такой способ выхода из стресса, который вас особенно поразил?

Это дерево теперь останется в методическом кабинете. Вы можете в любой момент подходить к нему и искать для себя новые способы борьбы с эмоциональным выгоранием».

8. **Упражнение «Тарелка с водой»**

Цель упражнения: развить взаимопонимание в группе, понять и обсудить закономерности возникновения взаимопомощи.

Задание: группа участников, молча с закрытыми глазами, передает по кругу тарелку с водой.

В результате при передаче развиваются способы коммуникации, поиск рук партнера до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

Анализ упражнения:

1. Что, по вашему мнению, не удалось?

2. Как это можно исправить, что необходимо сделать?

3. Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

**Рефлексия. “Мне сегодня. ”**

Каждый участник группы, передавая сидящему рядом свечу, завершает фразу: “Мне сегодня. ”, делятся своими впечатлениями с коллегами.

Педагоги заполняют бланк экспресс – анкеты.

Уважаемые педагоги, просьба ответить на вопросы экспресс – анкеты.

1. Каковы Ваши впечатления от тренинга? \_\_\_

2. В чем оправдались / не оправдались Ваши ожидания от тренинга?

• оправдались\_\_\_

• не оправдались \_\_\_

3. Какое упражнение / задание понравилось больше всего?