**Краевое государственное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, оказывающее социальные услуги, «Барнаульский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, № 1»**

 **Тренинг по профилактике**

**эмоционального выгорания педагогов**

**Подготовила: Руш Н.В., педагог-психолог**

**Барнаул, 2019**

**Структура тренинга**

***Вводная часть (на стульях)***

1. Приветствие

2. Принятие правил, цели и задачи тренинга

3. Разогрев

4. Информация о СЭВ (пример)

5.Упражнение - «Как я проявляю свои чувства»

***Основная часть***

6. Упражнение – Диагностика стрессоустойчивости (части 1, 2)

7.Методика «10 животных»

8.Упражнение – «Маска»

9.Упражнение – «Познай самого себя» (ромашка)

10. Упражнение – «Подарок»

***Заключительная часть***

11.Медитация-визуализация (создание внутреннего личного места)

12.Шерринг

**Оборудование:**

1. Релаксационная музыка «Море»

2. Листы А-4 (по количеству участников);

3. Шариковая ручка;

4. Карандаши (цветные, простые);

5.Готовая ромашка из бумаги (по количеству участников)

7. Фотоаппарат;

8. Бланки на «Диагностику стрессоустойчивости» (части 1, 2);

9. Смайлики (по количеству участников);

10. Вырезанные контуры маски (по количеству участников).

**Тренинг**

***Тема:*** Профилактика эмоционального выгорания

***Время проведения:*** 60минут (1час)

**Ход тренинга-игры**

**Вводная часть: (на стульях)**

**1. *Приветствие:*** *психолог и участники садятся на стулья в общий круг*.

***2.****Психолог объясняет присутствующим цели и задачи данного тренинга*

***Цель:***

Интеграция собственного «Я-образа», снятие эмоционального напряжения.

***Задачи:***

* формирование позитивного отношения к себе и другим;
* развитие конструктивных форм сотрудничества;
* актуализация личностных ресурсов;
* снятие эмоционального напряжения.

***Принятие правил:***

*Под руководством психолога устанавливаются правила группы:*

* конфиденциальность;
* доверие;
* Я-высказывание;
* возможность сказать «нет»;
* активность.

***3. Разогрев*** (на стульях «по кругу»).

*Психолог предлагает участникам группы показать с помощью большого пальца правой руки, в каком настроении они пришли на тренинг:*

* если настроение радостное, бодрое – палец поднят вверх;
* если настроение грустное, подавленное – палец опущен вниз;
* если настроение нейтральное – палец находится в горизонтальном положении.

***4. Информация о синдроме эмоционального выгорания.***

Представьте, что в вашей квартире включены раз­личные электрические приборы. Счетчик лихора­дочно крутится, наматывая киловатт-часы электро­энергии. В какой-то момент напряжение становит­ся столь велико, что вылетают пробки, все приборы выключаются, свет гаснет. Пробки - это защита от пожара. То же самое происходит и с человеком под действием постоянных профессиональных и психо­логических стрессов. В психологии такое эмоцио­нальное «выключение» человека получило название «синдром эмоционального выгорания».

Самый показательный симптом выгорания - это изменение отношения человека к своей работе, к своим профессиональным обязанностям.

***5. Упражнение – «Как я проявляю свои чувства».***

*Участницам раздаются карточки с незаконченными предложениями, которые необходимо продолжить.*

* Стараюсь уединиться, когда я чувствую...
* Не делаю домашние дела, когда я...
* Делаю глупости, когда я...
* Делаю обидные замечания мужу (и другим близ­ким), если я...
* Хвастаюсь, когда я...
* Дарю другим людям подарки, когда я...
* Говорю другим людям гадости, когда я...
* Начинаю больше есть, когда я...
* Говорю неправду, когда я...

*Обсуждение того, как различные чувства могут про­являться в поведении.*

**Основной этап**

***6. Упражнение – Методика «Диагностика стрессоустойчивости»***

***Инструкця:*** отметьте, пожалуйста, замечаете ли вы у себя появление следующих реакций по тем или иным поводам. И если отмечаете, то как часто.

3 -очень часто, 2 -время от времени, 1 - редко, 0 - никогда.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Супружеские или семейные конфликты | 3210 |
| 2. Вымещение агрессии на ком-либо | 3210 |
| 3. Апатия | 3210 |
| 4. Желание покинуть рабочее место | 3210 |
| 5. Нежелание поддержать коллег | 3210 |
| 6. Ощущение неспособности к труду | 3210 |
| 7. Раздражительность | 3210 |
| 8. Неспособность принимать решения | 3210 |
| 9. Лихорадочная активность по ничтожным поводам | 3210 |
| 10. Неспособность концентрироваться | 3210 |
| 11. Чувство отчужденности | 3210 |
| 12. Депрессия | 3210 |
| 13. Сильные головные боли | 3210 |
| 14. Чувство «вымотанности» | 3210 |
| 15.Злость | 3210 |
| 16. Состояние тревожности | 3210 |
| 17. Бессоница, расстройства сна | 3210 |
| 18.Чувство изолированности на работе | 3210 |
| 19. Страх | 3210 |
| 20. Чувство вины | 3210 |
| 21. Переедание | 3210 |
| 22. Повышенная чувствительность к критике | 3210 |
| 23. Боли в спине | 3210 |

Часть II

***Инструкция*:** отметьте, пожалуйста, насколько в напряженных ситуациях вам свойственны следу­ющие реакции:

3 - в большой степени,

2 - в небольшой степени,

1 - незначительно,

0 - не свойственно.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Нервозность | 3210 |
| 2. Ухудшение самочувствия | 3210 |
| 3. Ухудшение результатов своей деятельности | 3210 |
| 4. Понижение работоспособности | 3210 |
| 5. Появление нехарактерных ошибок | 3210 |
| 6. Изменения в мимике (частые моргания, поднятие бровей, движения губ, «шмыгание» носом) | 3210 |
| 7. Изменение обычной, привычной позы | 3210 |
| 8. Изменение цвета кожи лица (покраснение, побледнение) | 3210 |
| 9. Изменения в речи | 3210 |
| 10.Ухудшение памяти (что-то забываю) | 3210 |
| 11. Ухудшение внимания (невнимательность) | 3210 |
| 12. Ухудшение мышления (замедление темпа мыслительной деятельности) | 3210 |

***Обработка результатов***

Подсчитайте суммарный показатель по двум частям методики и сравните результаты с критериями теста:

0-35 баллов - высокая стрессоустойчивость;

36-70 баллов - средняя стрессоустойчивость;

71-105 баллов - низкая стрессоустойчивость.

***7. Методика «10 животных».***

Уважаемые коллеги! Перечислите, пожалуйста, 10 животных в порядке убывания вашей симпатии к ним. На листочках в столбик запишите этих животных.

* Есть ли среди них тот, на кого вы похожи?
* Где он находится в списке? На каком месте?

Если в самом начале, то у вас несколько завышенная самооценка. Если в самом конце, вы, скорее всего, недооцениваете себя. Если же в середине – вы оцениваете себя объективно, знаете свои плюсы и минусы. Адекватная самооценка – залог психологического здоровья и барьер для эмоционального выгорания.

 ***8. Упражнение – «Маска»***

Психолог предлагает участникам на контуре маски нарисовать свой портрет: изобразить себя таким, каким вы представляете себя. Автопортрет. Что вы хотели показать этим портретом?

***9. Упражнение – «Познай самого себя».***

Древние греки когда-то изрекли: «Познай самого себя», и до сих пор человечество считает эту задачу самой сложной и самой важной.

***Выполняется на ромашке***

- ответьте на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?» Следующим образом: в центре ромашки написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лепестков написать свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаешь;

- по очереди участники рассказывают о том, тяжело ли было «познать самого себя», выделить хорошие качества, много или мало они о себе знают.

***10. Упражнение – «Подарок».***

***Инструкция:*** подарить подарки членам своей группы (находящимся с право от тебя). Нарисовать.

Дарить можно все что угодно: дворцы, виллы, картины великих художников, личностные качества или символы потребностей данного человека: счастье, удачу и прочее.

После выполнения рисунка – дарят друг другу с пожеланиями.

**Заключительная часть**

***11.Упражнение – «Создание внутреннего личного места»*** (медитация-визуализация) – запись на диск.

*Займите удобное положение (сесть, закрыть глаза, руки в удобной для вас позе, расслабиться). Закройте глаза и расслабьтесь.*

Представьте себя в каком-нибудь прекрасном уголке на природе. Это может быть любое место, которое вам больше нравится: лужайка, вершина горы, лес, морской берег. Оно может быть даже глубоко в океане или на другой планете. Где бы оно ни было, вам там должно быть удобно. Приятно и удобно. Принимайтесь за исследование окружающей обстановки, подмечая все детали, звуки, запахи и возникающие у вас чувства и впечатления.

А теперь займитесь обустройством этого места, чтобы сделать его обстановку комфортной и домашней. Может быть, вы захотите построить дом или другое пристанище, а, может быть, просто окружите это место золотым светом, который будет защищать вас.

Создавайте и расставляйте по местам необходимые вам вещи так, как вам будет удобнее и приятнее…

Можете совершить какой-нибудь ритуал, чтобы обозначить свое личное место.

С этих пор это ваше собственное личное внутреннее место, куда вы можете возвращаться всегда, когда закроете глаза и захотите оказаться там. Это место особой энергии, и вы можете посещать его каждый раз, занимаясь созидающей.

Может оказаться, что ваше личное место время от времени изменяется независимо от вас или, может быть, вы захотите внести какие-либо изменения и дополнения. В вашем месте вы можете свободно творить, но помните, что оно должно сохранять основные качества – быть местом мира, спокойствия и абсолютной безопасности.

***12. Шерринг.***

***Психолог:*** наш тренинг закончился. Я надеюсь, он вам понравился. Мне было приятно работать с вами.

А теперь я прошу вас высказать ваше мнение по поводу тренинга.

* Что вы обо всем, что мы делали, думаете?
* Какие чувства испытали вначале тренинга, и какие они у вас сейчас?
* Как изменилось ваше состояние?

А сейчас, я прошу вас, возьмите пожалуйста смайлик и напишите с другой стороны отзыв о данном тренинге.

**Я желаю вам удачи и успехов!**

***Методика «Диагностика стрессоустойчивости»***

***Инструкция:*** отметьте, пожалуйста, замечаете ли вы у себя появление следующих реакций по тем или иным поводам. И если отмечаете, то как часто.

3 -очень часто, 2 -время от времени, 1 - редко, 0 - никогда.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Супружеские или семейные конфликты | 3210 |
| 2. Вымещение агрессии на ком-либо | 3210 |
| 3. Апатия | 3210 |
| 4. Желание покинуть рабочее место | 3210 |
| 5. Нежелание поддержать коллег | 3210 |
| 6. Ощущение неспособности к труду | 3210 |
| 7. Раздражительность | 3210 |
| 8. Неспособность принимать решения | 3210 |
| 9. Лихорадочная активность по ничтожным поводам | 3210 |
| 10. Неспособность концентрироваться | 3210 |
| 11. Чувство отчужденности | 3210 |
| 12. Депрессия | 3210 |
| 13. Сильные головные боли | 3210 |
| 14. Чувство «вымотанности» | 3210 |
| 15.Злость | 3210 |
| 16. Состояние тревожности | 3210 |
| 17. Бессоница, расстройства сна | 3210 |
| 18.Чувство изолированности на работе | 3210 |
| 19. Страх | 3210 |
| 20. Чувство вины | 3210 |
| 21. Переедание | 3210 |
| 22. Повышенная чувствительность к критике | 3210 |
| 23. Боли в спине | 3210 |

***Инструкция*:** отметьте, пожалуйста, насколько в напряженных ситуациях вам свойственны следу­ющие реакции:

3 - в большой степени,

2 - в небольшой степени,

1 - незначительно,

0 - не свойственно.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Нервозность | 3210 |
| 2. Ухудшение самочувствия | 3210 |
| 3. Ухудшение результатов своей деятельности | 3210 |
| 4. Понижение работоспособности | 3210 |
| 5. Появление нехарактерных ошибок | 3210 |
| 6. Изменения в мимике (частые моргания, поднятие бровей, движения губ, «шмыгание» носом) | 3210 |
| 7. Изменение обычной, привычной позы | 3210 |
| 8. Изменение цвета кожи лица (покраснение, побледнение) | 3210 |
| 9. Изменения в речи | 3210 |
| 10.Ухудшение памяти (что-то забываю) | 3210 |
| 11. Ухудшение внимания (невнимательность) | 3210 |
| 12. Ухудшение мышления (замедление темпа мыслительной деятельности) | 3210 |

* Стараюсь уединиться, когда я чувствую...
* Не делаю домашние дела, когда я...
* Делаю глупости, когда я...
* Делаю обидные замечания мужу (и другим близ­ким), если я...
* Хвастаюсь, когда я...
* Дарю другим людям подарки, когда я...
* Говорю другим людям гадости, когда я...
* Начинаю больше есть, когда я...
* Говорю неправду, когда я...

