**Тренинг по профилактике эмоционального выгорания**

**«Общие принципы борьбы со стрессом»**

**Цель:**профилактика психологического здоровья сотрудников, ознакомление с приемами саморегуляции.

**Задачи:**

познакомить с понятием эмоционального выгорания,

совершенствовать способы регуляции психоэмоционального состояния сотрудников,

способствовать снижению уровня эмоционального выгорания,

способствовать повышению уровня сплоченности коллектива.

**Ход тренинга**

**I. Теоретическая часть.**

1. Приветствие.

2. Актуальность темы занятия-тренинга «Общие принципы борьбы со стрессом».

– Тема для всех нас близкая и знакомая. Для начала давайте разберем, почему и из-за чего происходит эмоциональное выгорание.

Человек усваивает:

10% того, что слышит,

50 % того, что видит,

70 % того, что сам переживает,

90% того, что сам делает.

Общеизвестно, что работа в детском саду – одна из наиболее энергоемких (а тем более с детьми с ОПФР). Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты, что влечет за собой нервно-психическое напряжение личности и переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем. Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению, известному как «синдром эмоционального выгорания».

Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов и других сотрудников детского сада изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же коллективы детских садов, как правило, однополы, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате сотрудник становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

**Как справиться со стрессом**

Важно оценить стрессовую ситуацию. Подумайте, какая именно ситуация вызывает у вас отрицательные эмоции.

Вспомните, вызывала ли эта ситуация такие же эмоции месяц, два месяца, полгода, год назад?

Оцените свои возможности повлиять на ситуацию. Один из мощных источников стресса – ощущение человека, что он не может ни на что повлиять.

Понимание того, что вы можете хоть что-то изменить в ситуации, которая раздражает или угнетает, придаст немного бодрости и позитива.

Никогда не пытайтесь изменить сразу всё.

**Естественные приемы регуляции организма**:

смех, улыбка, юмор;

размышления о хорошем, приятном;

различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

наблюдение за пейзажем за окном;

рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;

мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

«купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;

вдыхание свежего воздуха;

чтение стихов;

высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Конечно, нужно правильно уметь расслабляться, владеть техниками управления своим психоэмоциональным состоянием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

**Техники саморегуляции**:

дыхательные техники,

связанные с движением,

связанные с использованием образов,

связанные с воздействием слова.

**II. Практическая часть.**

**Разминка.**

**Упражнение «Поза Наполеона».**

Цель: эмоциональное раскрепощение, настраивание на работу.

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Ожидаемый результат:настрой на работу и взаимодействие.

**Упражнение «Картинка»**

Цель: раскрепощение, сплочение, неформальное общение педагогов.

Материалы и оборудование: набор метафорических карт.

Инструкция. Выберите одну или несколько картинок, которые отражают ваше настроение, мироощущение, убеждение или которые вам просто понравились. Расскажите, почему вы выбрали эти картинки.

Ожидаемый результат: участники эмоционально раскрепощаются, становятся сплочённые.

**Упражнение «И Я!»**

Цель: оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция.  Я буду называть характеристики, и если Вы считаете, что они подходят для Вас, громко говорит «И Я!!!»

|  |  |
| --- | --- |
| Трудолюбивая  Бойкая  Упрямая  Общительная  Беззаботная  **И**нтересная  Бодрая  Молчаливая  Довольная  **Я**звительная  **А**ктивная  **В**еселая  **И**скренняя  **Л**енивая  **Т**ихая  **С**тойкая  **А**ккуратная  **Ч**естная  **С**кромная  Жизнерадостная  **Я**ркая  Загадочная  Желанная | Целеустремленная  Красивая  **А**ртистичная  **Н**епоседливая  **И**гривая  **Щ**едрая  **Н**езависимая  **Е**стественная  **Ж**енственная  Творческая  Слабая  Смелая  Любимая  **Я**ростная  **А**грессивная  **Н**адежная  **Ш**устрая  **Е**хидная  **П**ростая  **С**покойная  **У**мная  Цветущая  Сильная |

– А теперь прочтите выделенные буквы снизу вверх, начиная с левой колонки. Это же Вы!

Ожидаемый результат: эмоциональная разрядка (как правило, это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

**Основная часть.**

**Упражнение «Удовольствие»**

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 участникам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

Слово ведущего: в каждом из нас на протяжении всей жизни продолжает жить ребенок, только большинство из нас забывает про него или стесняется его проявить. Я предлагаю вспомнить этих деток, снова впасть в детство, ведь это так приятно. Мы с вами каждый день работаем с детьми, и понимать мы станем их лучше только тогда, когда сами почувствуем себя хоть ненадолго детьми.

**Упражнения на снятие напряжения.**

– А сейчас я хочу предложить вам несколько упражнений, которые снимут ваше напряжение и которые вы можете использовать в повседневной жизни.

**«Дышите глубже»**

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Дыхание состоит из трёх фаз вдох, пауза, выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно дышать так: вдох – пауза – выдох. Начните с 5 секунд. Попробуем!

Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим: вдох-выдох-пауза. Попробуем!

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят, клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Чтобы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

**«Техника зевания»**

Цель: снятие усталости.

Зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. В процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. Суть техники: Закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость. Как можно ярче представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышению эффективности зевка способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

**Упражнение «Передышка»**

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

**Упражнение «Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение «Муха»**

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**Техники заземления**

Цель: подведение к осознанию себя в настоящем моменте и текущей реальности всеми своими чувствами – физически, умственно, эмоционально.

Усиленно поморгать.

Похлопать себя по плечам, груди, рукам, ногам, ритмично смахнуть с себя воображаемые пылинки.

Интенсивно потереть мочки ушей.

Помассировать виски.

Резко сжать и разжать кулаки.

Пошевелить пальцами рук и ног.

**Упражнение «Пять органов чувств»**

Назовите вслух или про себя по 5 примеров для каждого органа чувств:

предметы, которые видите сейчас (зрение);

звуки, которые слышите (слух);

вещи, которых касаетесь (осязание);

запахи, которые вдыхаете (обоняние);

вкусы, который ощущаете (вкус).

Другие варианты для быстрого переключения внимания:

найти в комнате 8 предметов белого (черного, красного) цвета;

посчитать от 1 до 100 или наоборот;

вспомнить пять фильмов про животных.

**Заключительная часть.**

**Упражнение «Пять добрых слов»**

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Форма работы: участники разбиваются на подгруппы по 6 человек.

Задание. Каждый из вас должен:

обведите свою левую руку на листе бумаги;

на ладошке напишите свое имя;

потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева.

В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка, вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя. Другой человек делает запись на другом пальчике и т.д., пока лист не вернется к владельцу.

Когда все надписи будут сделаны, автор получает рисунки и знакомится с «комплиментами».

Обсуждение:

– Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей «руке»?

– Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

**Упражнение «Потому что лучшая!»**

Цель: оптимизация самооценки.

Инструкция: по очереди участники читают по строчке стихотворения.

Я такая Лапочка! Я такая Цаца!

На меня, Красавицу, не налюбоваться!

Я такая Умница! Я такая Краля!

Вы такой красавицы сроду не видали!

Я себя любимую холю и лелею!

Ах, какие плечики! Ах, какая шея!

Талия осиная! Бархатная кожа –

С каждым днем красивее,

С каждым днем моложе!

Зубки – как жемчужинки –

С каждым днем прочнее!

Ножки – загляденье –

С каждым днем стройнее!

Волосы шикарные –

Вам и не мечталось!

На троих готовили –

Мне одной досталось!

Никого не слушаю,

Коль стыдят и хают!

Потому что лучшая!

Потому что знаю!!!

**Притча о колодце**

– А закончить нашу с вами встречу я хочу притчей.

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками – ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев - засыплю ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей – все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину – каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот!

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти – простите всех, на кого вы были обижены.

2. Освободите свое сердце от волнений – большинство из них бесполезны.

3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.

4. Отдавайте больше.

5. Ожидайте меньше.

Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!

Октябрь 2023 Подготовил: педагог-психолог Т.А.Задиран