

Тренинг «Капитаны судьбы»

(профилактика синдрома эмоционального выгорания начинающих педагогов)

Добрый день, уважаемые коллеги!

Кто знает, какое сегодня число, что это за дата? 18 февраля – день рождения Энцо Феррари – итальянского конструктора, основателя автомобилестроительной компании. Кто знаком с историей его жизни, тот сможет назвать этого гонщика не только капитаном гоночного экипажа, но и капитаном своей судьбы.

«Судьба – не случайность, а предмет выбора; ее не ожидают, а завоевывают». (У.Брайан)

Обучающий мини-тренинг направлен на приобретение новых знаний, умений, навыков, которые могут повысить профессиональную стрессоустойчивость, служат для профилактики синдрома эмоционального выгорания. Как и в любой тренинговой группе, наша работа сегодня предполагает некоторые правила, а именно:

- доверительный стиль общения;
- активное участие в происходящем;
- общение по принципу «здесь и теперь»;
- уважение к говорящему.

Упражнение-знакомство «Это все я»

Участникам предлагается выбрать понравившиеся цветные камни и сказать о себе столько положительных вещей, сколько камней он взял.

– Когда мы говорим о себе хорошо, это помогает нам добиваться успеха, переживать сложные ситуации и доводить до конца трудные дела.

Упражнение «Все мы чем-то похожи»

Участникам предлагается объединиться в группы по 4 или 5 человек и постараться найти то, что объединяет ее членов за пять минут. В этом списке можно написать, например: «У каждого из нас есть сестра...», «Любимый цвет каждого из нас – синий» и т. д. Победит та группа, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт. Песочные часы – 3 мин.

Ведущий предлагает повысить самооценку, сделав упражнение в паре.

Упражнение в паре «Другая сторона монеты»

Каждому участнику предлагается подобрать одно свое отрицательное качество. А затем найти положительное в нем или чему хорошему оно способствует. «Я...», «Зато ...»

Упражнение «Поменяйтесь местами»

Ведущий встает в центр и говорит: «Поменяйтесь местами те, у кого есть классное руководство (у кого было 10 уроков в день; кто любит родительские собрания; кто играет на гитаре; кто ходил с ребятами в поход на природу...)». Когда участники меняются местами, водящий занимает освободившийся стул и водящим становится тот, кому стула не хватило.

– Мне очень нравится, что вас переполняет столько энергии. Уверена, что и на работе вы отдаете много сил. Иногда по причине усталости –

физической и эмоциональной – может наступить разочарование, а ту ли профессию я выбрал?

– Работая в системе отношений «человек-человек», мы не застрахованы от эмоциональных перегрузок и переживаний. Напомню, что «Эмоциональное выгорание» является динамическим процессом.

«В нашей жизни не столько важно положение, в каком мы находимся, сколько направление, в каком мы движемся».

(О. Холмс)

Процесс можно остановить, он возникает поэтапно:

Первая фаза – **Тревожное напряжение** – служит предвестником и «запускающим механизмом» в формировании эмоционального выгорания.

Какие проявления?

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств.
2. Неудовлетворенность собой.
3. Состояние интеллектуального затора, тупика.
4. Симптом тревоги и депрессии.
5. **Резистенция (или сопротивление)** На этой фазе человек начинает осознанно или неосознанно стремиться к восстановлению психологического комфорта, пытаться снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств. *Экономия эмоций.* Усталость от контактов, разговоров, ответов на вопросы, не хочется общаться даже с близкими людьми.
6. **Истощение.** Когда человек долго борется, организм устаёт. Эта фаза характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы.

Регулярная диагностика помогает услышать эти «звоночки», определить складывающиеся симптомы и приостановить процесс.

Инструкция: «Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте ответ, который вы считаете наиболее подходящим для себя». Результаты остаются с вами, пожалуйста, отнеситесь к этому серьёзно.

Экспресс-анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания
(приложение)

Профилактика синдрома эмоционального выгорания

Есть легенда об одном Капитане, который добился в жизни больших высот. Он жил по одному правилу, представляя, что наша жизнь – это игра, построенная на жонглировании пятью шариками. Это шарики – **Работа, Семья, Здоровье, Друзья, Душа**. Необходимо, чтобы все они постоянно находились в воздухе. Он говорил сыну: «Вскоре ты поймёшь, что шарик **Работа** сделан из резины – если его невзначай уронить, он подпрыгнет и вернется обратно. Но остальные четыре шарика – **Семья, Здоровье, Друзья** и **Душа** – стеклянные. И если ты уронишь один из них, он будет непоправимо испорчен, надколот, поцарапан, серьёзно повреждён или даже полностью разбит. Он никогда не будет таким, как раньше. Осознай это и постарайся, чтобы этого не случилось. Работай максимально эффективно в рабочее время и уходи домой вовремя. Посвящай необходимое время своей семье, друзьям и полноценному отдыху».

Забота о своём эмоциональном здоровье – это наша ответственность! Современный педагог обязан планировать и правильно организовывать свой отдых. А также обязательно должен владеть навыками снятия стрессового напряжения, которое может возникать в процессе работы. Это необходимо для сохранения здоровья.

У каждого из нас есть ресурсы: умения и навыки, знания и опыт, модели конструктивного поведения, способности, которые дают возможность человеку быть более адаптивным и стрессоустойчивым, успешным и удовлетворенным качеством своей жизни. Это внутренние и внешние ресурсы стрессоустойчивости личности.

Упражнение «Шкатулка сокровищ»

Все участники складывают в шкатулку цветные камни, подбирая и называя ресурсы. В случае затруднения, можно выбрать вырезанные заготовки с имеющимися вариантами выхода из стрессовых ситуаций.

Ресурсы стрессоустойчивости личности:

- арт-терапия;
- расслабление мышц;
- саморегуляция;
- аутотренинг;
- релаксация....

«Упражнение с мячом» (набросайте ресурсы)

СКОРАЯ ПОМОЩЬ молодому педагогу:

- **ГИМЦ – методисты по предметному профилю.**
- **ВИРО – кафедра образовательных технологий.**
- Сообщество «Ассоциация молодых педагогов 33 региона».
- Молодежный центр, ул. Безыменского, д.9в.
- Педагог-психолог школы, учитель-наставник.
- Телефон доверия – 33-33-33.

Упражнение-прощание «Комплимент с плюсом»

– Наши личные ресурсы похожи на иммунитет, имея который можно избежать не только синдрома выгорания, но и других «вредностей» профессии и современной жизни. Посмотрите друг на друга. У вас сейчас есть возможность сказать друг другу теплые слова. Пусть это будет комплимент. Когда вы услышите комплимент, скажите: «Да, я...» – повторите сказанное и добавьте: «...кроме того, я еще и...».

Педагоги встают в два круга: внутренний – спиной к центру и внешний – лицом к центру, образуя пары. По сигналу ведущего круги начинают двигаться в противоположные стороны, меняясь в парах. В каждой паре участники должны сказать друг другу комплементы.

– Благодарю за активное участие в нашей работе! Будьте капитанами своей судьбы!