**Тренинг для педагогов:**

**«Как жить полной жизнью и «не сгореть» на работе»**

**Цель**: предоставить информацию о современных техниках и приемах стабилизации эмоционального состояния педагогов.

**Задачи:**

1. Научить педагогов практическим навыкам борьбы с синдромом практического выгорания”

2. Создать в группе атмосферу эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу.

3. Формировать профессиональные качества: коммуникативные способности, рефлексию, способность к эмпатии.

**Ход тренинга:**

Здравствуйте, уважаемые педагоги, я рада приветствовать вас на занятии. И надееюсь, что всё, что вы сегодня узнаете пригодится вам в вашем нелегком труде.

Цель данного занятия: предоставить информацию о современных техниках и приемах стабилизации эмоционального состояния педагогов. О каких- то техниках я расскажу, а некоторые мы с вами попробуем на себе.

*Но,сначала внимание на экран, что же такое Синдром проф.выгорания*

Если из этого перечня хотя бы три применимы к вам, это уже повод задуматься, а не наступает ли у меня синдром ЭВ.

Этому феномену подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. При «выгорании» происходит психоэнергетическая опустошенность» человека.

Сегодня я хочу дать вам несколько техник, способов управления своим внутренним состоянием. Начнем с простейших. Упраж.Приветствие, Продолжи фразу

Сегодня мы собрались как раз для того, чтобы помочь себе отдохнуть от работы,  от повседневных проблем и отдаться своим эмоциям. Провести время для себя любимой.

Упр.Психологическая зарядка

Еще один из приемов – это аромотерапия.

Ароматерапия — разновидность альтернативной медицины, в которой используется воздействие на организм летучих ароматических веществ, получаемых преимущественно из растений.

Следующий приём - аутотренинг

Все мы знаем, что «слово лечит, слово калечит». В Китае в древности была разработана особая наука о целебных звуках, которые входят в резонанс с нашими внутренними органами и оказывают на них полезное воздействие. «Фу» (на выдохе) - помогает быстро сбросить негативную энергию. «И-и-и-и» (на задержке дыхания) - общее очищение организма. «По-о-о-хс-о-о» (на выдохе) - бодрит организм после сна. Повторяйте каждый звук не более 3-4 раз.

Упр.Звуковая гимнастика

**«Ловец блага»**Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем. 2. Вы опоздали на автобус.

3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

Цель следующего Упр.вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания

Упр.Откровенно говоря

*Кто может признаться в своем эмоциональном выгорании?*

Я предлагаю Вам произнести заповедь

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!

Почему же именно для педагогов так важно чувствовать себя хорошо как в физическом, так и  эмоциональном плане.  Да потому, что эмоциональное состояние одного воспитателя «зажигает» десятки детей, находящихся рядом с ним в группе детского сада. И умение владеть собой необходимо не только  самому педагогу, но и окружающим его детям. В силу того, что наш окружающий  мир стремителен, и мы с вами хотим угнаться за ним, не обращая внимания  на свое эмоциональное состояние, а больше сил уходит на выполнение профессиональных обязанностей, требующее от вас терпение,          внимание   к        другим,      сопереживание.  Поэтому здесь эффективно будет упражнение «О ребенке» Выбрать и назвать одного из детей группы, которого Вы считаете трудным, затем найти и назвать 5 его хороших качеств

Фундаментом позитивной педагогики является принятие каждого ребенка.Предпосылкой позитивной педагогики является умение увидеть в любом ребенке что-то хорошее.

Ещё один приём, с которым мне хотелось сегодня Вас познакомить – музыкотерапия.

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «лечение музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия». Ученые определяют музыкотерапию как:

Средство оптимизации творческих сил и педагогико-воспитательной работы

Музыкально-терапевтические методы, как правило, подбираются индивидуально.

**Медитация**

Слово «медитация» означает «обдумывать», «мысленно созерцать», «вырабатывать идеи».

Медитация — тип упражнений по тренировке концентрации внимания, используемый в оздоровительных целях, для выработки контроля над течением своих мыслей и эмоций или для вхождения в особое религиозно-психическое состояние «памятования»

Существует множество техник медитации. Во время медитации практикующему обычно требуется принять определённую позу, иногда применяются чётки и другие вспомогательные предметы. Объектом концентрации обычно служат ощущения внутри организма, внутренние образы.

*Внимание на экран: Качества, помогающие избежать эмоц.выгорания*

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнение «Я в лучах солнца» | Участники рисуют круг, в центре пишут свое имя, от круга – солнечные лучи (не менее 10), на лучах пишут, за что могут себя похвалить, свои достижения.Самоодобрение очень важно для педагога. |

**8.** **Упражнение "Радуга".**

**Цель:**Стабилизация эмоционального состояния.

Все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а, выдыхая - съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторить трижды. Поделиться впечатлениями. Можно выполнять с открытыми глазами.

 **«Мышечная релаксация»**

Участники располагаются в удобных креслах сенсорной комнаты.

Релаксация – это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению и нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом.

Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения. Умение расслабиться помогает приостановить ненужный расход энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности.Расслабились мышцы – отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие. [5]

Учитесь управлять собой.

Во всем ищите добрые начала.

И, споря с трудною судьбой,

Умейте начинать сначала,

Споткнувшись, самому вставать,

В себе самом искать опору

При быстром продвиженье в гору

Друзей в пути не растерять…

Не злобствуйте, не исходите ядом,

Не радуйтесь чужой беде,

Ищите лишь добро везде,

Особенно упорно в тех, кто рядом.

Не умирайте, пока живы!

Поверьте, беды все уйдут:

Несчастья тоже устают,

И завтра будет день счастливый!