***Педагог-психолог МБДОУ ДС № 296: В.В. Кашнир***

**Тренинг для педагогов ДОУ**

**«Профилактика синдрома эмоционального выгорания профессиональной деятельности педагогических работников**

**«Гореть или Жить» в игровом пространстве»**

**Тема «Я в ресурсе»**

**Цель:** поиск ресурсов для создания положительного эмоционального и психологического настроя в трудных, стрессовых ситуациях, для профилактики эмоционального выгорания.

**Задачи:**

1. Формирование мотивации, направленной на исследование своих ресурсных возможностей.
2. Создание благоприятной и доверительной атмосферы, снижение ситуативной и межличностной тревожности.
3. Создание условий для презентации участниками своих ресурсных качеств.

**Время проведения:** 90 минут

**Оборудование:** цветные карандаши, мелки, листы бумаги формата А4, клубочки пряжи, приложение 1 «Витраж»

**ВСТУПЛЕНИЕ**

Рада вас приветствовать.

Тема занятия ***"Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагога".***

***«*Я в ресурсе»**

Начну тренинг с ***притчи:***

«Жил мудрец на свете, который знал всё, но один его ученик захотел доказать обратное. Что он сделал. Зажав в ладонях бабочку, он спросил:

- «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?»

А сам думает:

-«Скажет живая – я ее омертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил:….»

- Как вы считаете, что ответил мудрец? *(«Всё в твоих руках»).*

**Девиз тренинга-** *«Всё в твоих руках».*

Жизненные проблемы, сложные ситуации, трудности очень часто поглощают человека настолько, что он не замечает ничего вокруг себя, зацикливается и живет этими чувствами. Решая серьезные задачи, проблемы, человек нуждается в ресурсах.

***Ресурсы*** – это некая психическая опора, внутренний стержень, наши возможности, средства, которые помогают чего-то достичь. Это наша поддержка.

Чем больше ресурсов имеет человек, тем легче и спокойнее он справляется с ситуациями на своем жизненном пути. Сегодня мы поработаем с некоторыми внутренними ресурсами.

Я верю в то, что внутри каждого из вас живет Сила, способная с любовью указать путь к прекрасному здоровью, идеальным взаимоотношениям, блестящей карьере и процветанию в любой сфере жизни. Все в наших руках!

Начнём тренинг с разминки: ***упражнение «Паутинка»***

***Цель:*** знакомство друг с другом и в ходе веселого и приятного общения занять свое место в группе.

***Материал****:* клубки ниток (пряжа)

*Ход упражнения:*

**Вариант № 1.**

*Инструкция:* встаньте в один общий круг. У каждого из вас в течение минуты есть возможность что-нибудь интересное рассказать о себе. *(Возьмите клубок в руки и начните игру).*

Например,я очень люблю рисовать…. *(Зажмите свободный конец нити крепко в руке и киньте клубок коллеге, стоящей напротив вас)*.

Таким образом, клубок перейдёт дальше, от участника к участнику тренинга, пока все участники не окажутся частью одной постепенно увеличивающейся паутины.

***Рефлексия:*** что может способствовать групповой сплоченности?

Для чего мы составили такую «Паутину»?»

*Посмотрите на эти нити, которые только что нас связали. Обычно мы их не видим, но они существуют. Пусть и в жизни нас всегда связывают нити теплых, добрых слов и чувств. А теперь распутаем паутинку, вспомним, что говорили нам коллеги.*

**Вариант № 2.**

*Инструкция:* встаньте в один общий круг. У каждого из вас в течение минуты есть возможность что-нибудь интересное рассказать о коллеге, при этом перебрасывая ему клубок ниток.

Начать рассказ можно со слов: «В вашем характере/поведении/внешности мне нравится...Затем клубок бросает тот, кто его получил, и ***т.д.***

***Упражнение «Витраж»***

***Цель:*** изучение восприятие мира человека (чем он живет).

*Ход упражнения:*

Участники получают приложение «Витраж»: *(приложение 1)*

*Инструкция:* витраж состоит из множества треугольников разного размера.

*Ваша задача:* с помощью карандаша, ручки или фломастера завершить эту картину.

*Важные условия: 1.* Вы можете выбрать только один цвет карандаша.

2. Необходимо закрасить ровно столько треугольников, сколько по- вашему мнению, нужно для того, чтобы картина приобрела законченный вид.

Других ограничений нет, творите, создавайте витраж по своему вкусу!

Обратите внимание на цифры, окружающие витраж, они там находятся не случайно.

Если вы приглядитесь, то заметите, что вся картинка поделена на девять прямоугольников, и каждому из них присвоен свой номер.

*Интерпретация;* подсчитайте, в каком из прямоугольников витража находится больше всего вами закрашенных треугольников, и узнайте, что это означает.

ПРЯМОУГОЛЬНИК 1 — это ваше прошлое, весь ваш жизненный багаж; если вы сделали упор на него, то это значит, что вы не умеете забывать то, что следует забыть. Вы живете вчерашним днем.

ПРЯМОУГОЛЬНИК 2 — это ваш ум, ваш интеллект, способность к анализу и самокритике. Вы умеете трезво смотреть на жизнь и знаете, чего хотите от окружающих и от себя лично.

ПРЯМОУГОЛЬНИК 3 — это ваше будущее, то, что еще не наступило, но к чему вы стремитесь. Однако в погоне за неведомым вы склонны забывать про день сегодняшний.

ПРЯМОУГОЛЬНИК 4 — это ваша способность к усердному и плодотворному труду; вы работящий и целеустремленный человек, вы всего в жизни добиваетесь своим трудом.

ПРЯМОУГОЛЬНИК 5 — это напор, пробивная сила, лидерские качества; вы уверены в себе и потому справитесь с любыми жизненными неприятностями.

ПРЯМОУГОЛЬНИК б — это ваша сексуальность; для вас главное в жизни — сексуальные отношения, вы воспринимаете мир через призму секса, ваше либидо чрезвычайно развито.

ПРЯМОУГОЛЬНИК 7 — это ваша неуверенность в себе, робость, боязнь сделать ошибку или выставить себя в невыгодном свете; вы еще не нашли своего места в этом мире, и вам часто кажется, что мир относится к вам с пренебрежением.

ПРЯМОУГОЛЬНИК 8 — это ваша коммуникабельность, вы предпочитаете работать не самостоятельно, а в коллективе, вам приятнее чувствовать себя частью единого организма, а не выскакивать вперед.

ПРЯМОУГОЛЬНИК 9 (центральный) — это область ваших чувств; если упор сделан на этот прямоугольник, то это значит, что вы воспринимаете мир сердцем, душою, вы чувствительны и склонны к состраданию, ранимы и способны на настоящую любовь.

Цвет выбранного карандаша, тоже раскрывает некоторые особенности вашего восприятия мира: как правило, оптимисты предпочитают светлый цвет, а пессимисты — темный.

***Упражнение «Волшебный лес чудес»***

***Цель:*** создание благоприятной и доверительной атмосферы, снижение ситуативной и межличностной тревожности и напряжения.

*Ход упражнения:*

*Инструкция:* «Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно.

Для этого предлагаю создать две группы по принципу: “лес — роща” и встать в две шеренги.

Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по “лесу”. И теперь каждый из вас по очереди пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви леса будут поглаживать вас по голове, рукам, спине» *(включить музыку «Звуки природы»).*

*Рефлексия:*что вы испытывали, когда проходили по «лесу»?

что вы испытывали, когда к вам прикасались участники группы?

Ваши чувства, когда вы были деревьями?

Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

***Упражнение «Цветок в ладошках»***

***Цель:*** сброс внутреннего напряжения, развитие межличностных навыков и отношений, укрепление самооценки и уверенности в себе. Упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой, выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

*Ход упражнения:*

*Инструкция:* удобно сядьте, закройте глаза и представьте, что вы на зеленом лугу *(звучит релаксационная музыка со звуками природы).*

«Представьте зеленый луг, ласковое солнце, поют птицы, журчит ручей. Появляется маленький, симпатичный, наивный и очень счастливый ребенок, он не знает печали, неуверенности, плохого настроения. Это вы в детстве, узнали себя?

Малыш тянет к вам руки, он такой доверчивый и доброжелательный, и вы отвечаете ему тем же. Хочется радоваться и улыбаться, забыть все трудности жизни, почувствовать себя уверенным и счастливым. Вы берете малыша на руки, а он превращается в цветок в ваших ладошках, он прекрасен цветок детства, и вы несете его с собой по жизни.

У кого-то он очень глубоко в душе, а кто-то часто видит его во сне, у кого-то это скромный, неприметный цветочек, а у кого-то яркий, бурный, запоминающийся. Они все хороши, цветы нашего детства. И если вам будет трудно, вы не сможете найти ответ на какой-то вопрос, вспомните малыша, подарившего вам цветок детства в ладошках, и я надеюсь, что это вам поможет почувствовать себя маленьким наивным, счастливым ребенком, а уж он- точно подскажет, как почувствовать себя счастливым. Открывайте глаза. Пора возвращаться.»

*Рефлексия:*вспомните, какой цветок из детства в ладошках вы представляли? Каким он был?

Какие листья, стебель, а может быть шипы?

Высокий или низкий?

Яркий или не очень?

А теперь, нарисуйте свой цветок и напишите что-то важное на лепестках, что поможет вам быть счастливыми в будущем. Это и есть ваш ресурс, когда вам хорошо и спокойно. Посмотрите на рисунок. Какие внутренние ресурсы вас поддерживают?

***Упражнение «Счастья, удачи, …»***

*Ход упражнения:*

*Инструкция:* встаньте в круг. С помощью одного слова, передавая фигурку, пожелайте всем участникам чего-то очень хорошего.

После того, как последний участник выскажется, все громко произнесём: «Я в ресурсе. Этого я желаю вам друзья!».

Психолог желает всем удачи и хорошего настроения.