

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
(ЯСЛИ - САД) № 1 «РОМАШКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ КРАСНОПЕРЕКОПСК
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**Деловая игра
с элементами тренинга для педагогов
«В Новый год - с новыми силами»
(с применением игровой технологии)**

Подготовили:
старший воспитатель
Коваленко И.А.
педагог-психолог
Мороз Н.С.

Аннотация. Синдром выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Он рассматривается как результат неудачно разрешенного стресса на рабочем месте.

Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к воспитаннику как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость). Все это обусловило выбор направления работы с педагогами по профилактике эмоционального выгорания

Цель: профилактика эмоционального выгорания, снятие психоэмоционального напряжения, создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний

Задачи:

- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию;
- развить навыки самопознания и рефлексии;
- снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.
- повышение уровня сплоченности педагогического коллектива;
- развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;
- повышать самооценку педагогов;
- формирование позитивного отношения к себе, к жизни;
- повышение мотивации к профессиональной деятельности.
- формировать навыки эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса.

Организация тренинга: группа педагогов от 5 до 12 человек.

Форма проведения тренинга – свободное перемещение по музыкальному залу, Принятие удобного положения тела во время релаксации.

Продолжительность – 35-50 минут.

Инструментарий: музыка, канцелярия и расходные материалы, мешочек.

Задачи:

1. Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.
2. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.
3. Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе.
4. Повышать самооценку педагогов.
5. Формирование позитивного отношения к себе, к жизни.
6. Повышение мотивации к профессиональной деятельности.

7. Формировать навыки эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса.

8. Обучение способам саморегуляции.

Форма проведения: круг, возможно свободное перемещение по залу при выполнении упражнения в подгруппах [2].

Материалы и оборудование: интерактивная доска, бумага, памятки, ватман, клубок ниток, мяч.

Ход тренинга

Вводная часть

Цель: положительный настрой участников на тренинг, знакомство с темой тренинга, озвучивание его целей.

- Дорогие педагоги (КОЛЛЕГИ), приветствуем вас на нашем невероятно волшебном занятии с элементами тренинга, который мы назвали «В Новый год – новый педагог».

Как говорил Сухомлинский Василий Александрович «Психологическая профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное расходование огромных душевных сил».

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Известно, что по степени напряженности нагрузка педагога в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров, и других специалистов, работающих с людьми. Не случайно в последние годы все чаще говорят о синдроме профессионального выгорания.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Профессия педагога относится к сфере профессий типа «человек-человек», то есть профессий, которые отличаются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния и которые наиболее подвержены влиянию эмоционального «сгорания». В настоящее время синдром эмоционального «сгорания» удостоен диагностического статуса.

Для начала, дадим определение, что такое «Синдром эмоционального выгорания».

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Причины возникновения СЭВ у педагогов

- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
- несоответствие результатов затраченным силам;
- ограниченность времени для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- большие нагрузки;
- ответственность перед начальством, родителями;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями и т.д..

В современных условиях невозможно полностью исключить в работе эмоциональное выгорание. Однако возможно существенно уменьшить его разрушительное влияние.

Для реализации цели профилактики синдрома «сгорания» мы с педагогом-психологом разработали специальный тренинг, который направлен на решение двух основных задач - непосредственно профилактические и коррекционные меры по предупреждению психического выгорания посредством работы с личностными качествами и налаживания социально-психологического климата в коллективе. Этот тренинг мы проводим ежегодно с педагогами в декабре месяце. И сегодня мы хотели бы поделиться своим опытом работы с вами, только вместо наших педагогов будете вы – старшие воспитатели и педагоги-психологи.

Теоретическая часть

Вступление.

- Как я уже говорила наше занятие с элементами тренинга называется - «В Новый год – новый педагог». И назвали мы его неслучайно. Декабрь и январь - как символ обновления, творческие, активные, временами напряженные, но определенно ожидаемые месяца. И наша задача с педагогами: не растерять себя и поделиться с детьми самим торжеством Нового года, Рождеством и Старым Новым годом. В этом мы хотим помочь вам, немного отвлечься от воспитательно-образовательной суеты и обратиться к себе.

Упражнение «Приветствие»

- Предлагаю встать Вам в круг поприветствовать и описать своё настроение парой фраз / словом / жестом. Это нам поможет понять, в каком вы сейчас состоянии и проработать его.

Например, меня зовут Ирина, я себя чувствую чуть волнительно.
Присаживаемся

Упражнение «А под ёлочкой найду...»

- Я думаю, что получать подарки – это чуть ли не самое приятное в этом празднике! И мы для вас тоже приготовила «подарки». В этом мешке каждый из вас вытащит по одному предмету. Ваша задача описать, как вам пригодится этот подарок и как он может вас осчастливить как минимум 3-мя способами.

- Оказывается, что от любого подарка можно получить удовольствие. Даже от самого маленького и простого. Главное, вложить в него своё внимание и радость от полученного.

Упражнение «Подарок другу»

Пригодится канцелярия и музыка для фона.

- Вы получили подарки, теперь ваша очередь дарить. Я приготовила для вас всё самое интересное: бумагу, карандаши/фломастеры, клей, мишуру и многое другое.

Ваша задача создать подарок своими руками. Задание творческое и может быть любого вида: елочная игрушка, рисунок, поделка, фигуры. В общем, всё, что вашей душе угодно.

На задание даётся 10 минут

- Какие невероятные получились у вас подарки! А теперь пора их подарить самому близкому другу. Вы знаете, кто это? Нет, это не ваш сосед слева или справа.

- Ваш самый близкий друг – это вы сами. Не забывайте дарить себе самое лучшее, самое красивое! О вас можете позаботиться только вы сами. Подарите себе свой подарок. И не забудьте на Старый Новый год положить под настоящую ёлочку и себе сюрприз!

Релаксирующее упражнение «Моё заветное желание»

Включается расслабляющая новогодняя музыка, участникам выдают маленькие бумажки и ручки, желательно приглушить свет, включить огоньчики

- А сейчас я предлагаю вам расслабиться, и погрузиться в себя. Сядьте поудобнее, закройте глаза. Вслушайтесь в музыку. Она навеивает приближение Нового Года, новых перемен, сбывание мечт. Представьте себя дома, где тепло и уютно, около большой, красивой новогодней ёлки. От нее вкусно пахнет хвоей и свежестью. Елка переливается огоньками, красивыми игрушками, возможно, эти игрушки из вашего детства. А под елкой вас ждёт именно ВАШ подарок. Это красивая коробочка, с большим бантом. Там лежит именно то, что вы так хотите. Вы присаживаетесь, берете в руки эту коробочку, не спеша, открываете и видите своё самое желанное. Проживите этот момент. Как вы себя чувствуете? Что хотите с этим подарком сделать? Нравится он вам?

Я вам дам 2 минуты, чтобы вы прочувствовали это всё в полной мере.

Спустя 2 минуты:

- А теперь предлагаю вам открыть глаза и на ваших листиках запишите своё желание, которое вы только что получили. И я вас уверяю, оно сбудется самым наилучшим образом и в самое короткое время.

Ведь Новый год и Старый год – период чудес. И иногда даже мы – взрослые хотим верить в чудо. Благодарим вас всех за участие.

Завершение

- Проходя через сегодняшнее занятие с элементами тренинга, мы научились навыкам саморегуляции, мобилизовали свою внутреннюю энергию, активизировали свои ресурсы и тем самым укрепили свое здоровье.

Подведение итогов: Наша встреча была невероятно ресурсной и рефлексивной. И в завершении мы просим вас высказаться, как вы себя чувствуете? Что взяли от нашего занятия? Что было для вас сегодня особенно приятным?

Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!
Каждый участник в конце тренинга получает Упражнения «Снятие напряжения в 12 точках» (Приложение 4) и Памятки педагогу (Приложения 2 и 3).

Приложение 1

Список предметов для упражнения «А под ёлочкой найду...»

1. Скотч
2. Блокнот
3. Набор цветных карандашей
4. Мягкая игрушка
5. Солнечные очки
6. Моток ниток
7. Шишка
8. Конфета (большая)
9. Лампочка
10. Влажные салфетки

Памятка педагогу №1

- Не скрывайте свои чувства. Проявляйте свои эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- Не ожидайте, что тяжелое состояние, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Вам необходима помощь.
- Выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни.
- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
- Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого.
- Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам не нравится.
- Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.
- Старайтесь реже говорить «я это не смогу сделать».
- Используйте возможность выступить с речью.
- Следите за питанием и фигурой.
- Позволяйте себе «маленькие женские радости».
- Не забывайте, что вы красивы.

Памятка педагогу №2

- Не позволяйте себе брать работу на дом!
- Определяйте краткосрочные и долгосрочные цели вашей деятельности.
- Прежде, чем поставить себе профессиональную цель, подумайте, насколько её реализация реальна (не слишком ли высока планка).
- Чаще представляйте себе образ успешного, конечного результата вашего труда.
- Используйте «паузы» в работе.
- Найдите время для себя – позволяйте себе «лениться» (ежедневно уделяйте СЕБЕ, не менее 2 ч.).
- Чаще общайтесь с единомышленниками.
- Избегайте ненужной конкуренции.
- Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем!
- День, проведенный в насыщенном общении, компенсируйте полным одиночеством.
- Наполняйте свою личную жизнь обществом, не связанным с работой.
- Учитесь конструктивному общению, учитесь говорить «НЕТ».
- Поддерживайте физическую форму, занимаясь приятным вам видом спорта.
- Помните – смех продлевает жизнь!
- Будьте оптимистами!

Упражнения «Снятие напряжения в 12 точках»

Упражнения нужно повторять каждый день по несколько раз.

- Плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом.
- Зафиксируйте своё внимание на отдалённом предмете, а затем переключитесь на предмет, который перед вами.
- Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь,
- Широко зевните несколько раз.
- Расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив её из стороны в сторону.
- Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.
- Расслабьте запястья и поводите ими.
- Сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук.
- Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперёд-назад и из стороны в сторону.
- Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.
- Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.
- Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза [10].