**Тренинг по профилактике эмоционального выгорания.**

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без «разрядки» или «освобождения» от них. Профессиональное выгорание ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

**Профессиональное выгорание**-это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

**Факторы, влияющие на профессиональное сгорание**

-экономические проблемы-зарплата, техническое обеспечение.

-социально-психологические проблемы-падение престижа педагога

-отсутствие условий для профессионального роста

-отсутствия способности к рефлексии собственной деятельности

- увеличение педагогического стажа ведет к снижению психологического и физического здоровья.

**Помочь может:**

-творчество;

-введение новшества в учебный процесс;

-стремление достичь высокого результата;

-стремление к самосовершенствованию.

**Упражнения и рекомендации для психологической защиты от стресса и выгорания.**

1. **Упражнение « Кто Я?»**

Необходимо написать 20 предложений, каждое из которых начинается с местоимения «Я». Писать нужно как можно быстрее, не задумываясь.

1. Я…..
2. Я ……
3. Я…… и т. п.

Посмотрите как и кем вы себя представляете.

На какой строке вы начали испытывать трудности в определении своего «Я»? Что вам мешало?

Какие роли, характеристики, занятия вы стали писать, характеризуя себя, после того как преодолели трудности самоопределения?

Замечено, что в условиях кризиса и необходимости решить сложную проблему вопрос о смысле своей жизни взрослый человек решает в первую очередь. Нерешенный вопрос о смысле существования или утрата привычных жизненных ценностей лишают его внутреннего духовного стержня, на который «нанизываются» все другие жизненные смыслы. Если человек живет без осознания смысла своей жизни, то у него рано или поздно возникает ощущение пустоты никчемности своего существования. Происходит снижение жизненного тонуса и наступает депрессия. Другими словами, он становится уязвимым к воздействию разрушительных неблагоприятных факторов жизни и работы.

Если человек верит в то, что в его жизни присутствует сверхсмысл, своей верой он создает внутренние условия для сохранения своего душевного здоровья, потому что сам человек изначально уверен, что ни одно тяжелое событие в его жизни не проходит в пустую. Другими словами, у человека не возникает ощущения пустоты и бессмысленности страданий.

1. **Упражнение «Проблема»**

Упражнение направлено на снижение субъективной значимости проблемной ситуации для человека, достижение им внутреннего спокойствия и адекватного отношения к существующей проблеме. Выполняется 10 мин.

1. Займите удобную позу, закройте глаза. Постарайтесь представить следующие образы-картинки.
2. Подумайте о своей проблеме, которая в последнее время волнует и мучает вас больше всего. Кратко сформулируйте эту проблему для себя в двух-трех словах.
3. Представьте лицо человека, с которым вы недавно обсуждали свою проблему. Вспомните, о чем он говорил и что вы ему отвечали. Воспроизведите в своем воображении обстановку комнаты, время и содержание беседы.
4. При помощи своего воображения постарайтесь увидеть ситуацию со стороны, как будто вы стали внешним наблюдателем. Например , вы видите себя и своего собеседника отраженными в зеркале. Включите в эту «картинку» ваших ближайших родственников, соседей. Какие проблемы и нерешенные вопросы есть у них? Что их мучает и какие препятствия им приходится преодолевать в жизни? Представьте дом, в котором вы живете, и людей, которые живут вместе с вами.
5. Когда ваша «картинка» расширится и станет для вас отчетливой, включите в нее ваше представление о городе, в котором вы живете, подумайте обо всей стране. Ее огромных пространствах и людях. Расширяя свое воображение, представьте всю нашу землю с ее материками, океанами и миллиардами людей.
6. Двигайтесь дальше к расширению « картинки»: подумайте о нашей солнечной системе-огромном пылающем Солнце и планетах. Постарайтесь почувствовать бесконечность Галактики и ее равнодушное «спокойствие».
7. Продолжая удерживать в своем воображении это переживание необъятной глубины Космоса. Снова подумайте о своей проблеме.

После выполнения данного упражнения люди обычно делятся своими впечатлениями.

1. **«Комплимент»**

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний). Участники стоят лицом друг другу и образуют пару. Первый партнер оказывает искренний знак внимания партнеру. Стоящему напротив. Он говорит ему что-либо приятное, связанное с его личностными качествами. Актуальными в профессиональной деятельности. Тот отвечает «Да, конечно, но кроме того, я еще и …» (называет то, что он в себе ценит и считает, что заслуживает за это внимание). Затем партнеры меняются ролями. Выполнив упражнение, участники группы обсуждают какие чувства они испытывали.

1. **Поле самодиагностики.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Симптомы** |  | **Степень выраженности** | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | | **5** |
| **Поведенческие** | Сопротивление выходу на работу |  |  |  |  | |  | |
| Частые опоздания |  |  |  |  | |  | |
| Откладывание деловых встреч |  |  |  |  | |  | |
| Уединение, нежелание видеть коллег |  |  |  |  | |  | |
| Нежелание видеть детей |  |  |  |  | |  | |
| Нежелание заполнять документацию |  |  |  |  | |  | |
| Формальное исполнение обязанностей |  |  |  |  | |  | |
| **Аффективные** | Утрата чувства юмора |  |  |  |  | |  | |
| Постоянное чувство неудачи,вины, самообвинения |  |  |  |  | |  | |
| Повышенная раздражительность |  |  |  |  | |  | |
| Ощущение придирок со стороны других |  |  |  |  | |  | |
| Равнодушие |  |  |  |  | |  | |
| Бессилие, эмоциональное истощение |  |  |  |  | |  | |
| Подавленное настроение |  |  |  |  | |  | |
| **Когнитивные** | Мысли о смене профессии, уходе с работы |  |  |  |  | |  | |
| Слабая концентрация внимания, рассеянность |  |  |  |  | |  | |
| Ригидность мышления, использование стереотипов |  |  |  |  | |  | |
| Сомнения в полезности работы |  |  |  |  | |  | |
| Разочарование профессией |  |  |  |  | |  | |
| Циничное отношение к коллегам |  |  |  |  | |  | |
| Озабоченность собственными проблемами |  |  |  |  | |  | |
| **Физиологические** | Нарушение сна(бессонница\уход в сон) |  |  |  |  | |  | |
| Измеение аппетита(отсутсвие/заедание) |  |  |  |  | |  | |
| Длительно текущие незначительные недуги |  |  |  |  | |  | |
| Восприимчивость к инфекционным заболеваниям |  |  |  |  | |  | |
| Усталость быстрая физическая утомляемость |  |  |  |  | |  | |
| Головные боли, проблемы со стороны ЖКТ |  |  |  |  | |  | |
| Обострение хронических заболеваний |  |  |  |  | |  | |

1. **Упражнение «Чемодан пожеланий»**

Участникам тренинга предлагается сказать пожелания всем участникам тренинга. Эти пожелания должны быть связаны с профессиональной деятельностью и адресованы конкретному человеку. Все участники тренинга записывают высказываемые пожелания в свой адрес а в конце ранжируют их по степени значимости для себя.

1. **Упражнение «Улыбка»**

Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удается удержать ее 10-15 мин., вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.