|  |
| --- |
| **Тренинг**  **по профилактике эмоционального выгорания педагогов ДОУ:**  ***«В гармонии с собой»***  https://sun9-15.userapi.com/impf/c631117/v631117274/3a776/M_LpZCLpq5I.jpg?size=1280x1272&quality=96&sign=83ea28bad61b69af8d27a05d9aa0fe3d&c_uniq_tag=HbfRVRwmBocrNySKNti6L9IPqObrzTRomkW9jjBQ17c&type=album  ***Педагог-психолог МБДОУ №36:***  ***О.В.Ольховик***  **г. Канск** |

**Цель:** снижение психоэмоционального напряжения, посредством группового взаимодействия; формирование благоприятного психологического климата в коллективе.

**Задачи:**

* Повысить групповую сплоченность;
* Улучшить эмоциональное состояние педагогов;
* Способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;
* Снятие мышечного и эмоционального напряжения.

**Форма проведения**: тренинг.

**Категория**: педагоги ДО.

**Оборудование:** ноутбук, аудиозапись релаксационной музыке, клей, цветные квадратики, плюшевое сердце; цветные карандаши, пластилин, фломастеры, краски, кисточки, баночка для воды, бланки теста, бланки к упражнению «Птица счастья» и «Солнышко» - по количеству участников.

**Ход мероприятия:**

**1.Упражнение: «Имя»**

*Цель: создание положительного эмоционального фона группы.*

*Ход упражнения*: участники сидят по кругу. По очереди каждый из присутствующих называет свое имя и прилагательное, на первую букву имени, которое его характеризует.

**2.Упражнение: «Приветствие»**

*Цель: настрой группы на работу.*

*Ход упражнения:* Участники сидят по кругу и передают своему соседу справа плюшевой сердце с фразой: «(имя соседа справа) я очень рада тебя видеть!»

**3.Диагностическое упражнение «Цвет настроения»**

*Цель: определить эмоциональное состояние педагога в начале занятия.*

*Ход упражнения:* Психолог предлагает участникам тренинга выбрать квадратик, того цвета, который похож на его настроение, затем комментирует значение выбранного цвета.

Значение цвета:

*Синий* *цвет* – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

*Фиолетовый* – тревожность, страх, огорчения.

*Зелёный* – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

*Красный* – возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать.

*Жёлтый, оранжевый*– активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

*Чёрный*– уныние, упадок сил, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

**4.Коллективный коллаж «Радуга настроения»**

*Цель: установление контакта между членами группы.*

**Психолог:** А сейчас, я предлагаю вам из своих цветные квадратики наклеить на «Облако», что бы оно стало ярким.

*Педагоги крепят свои квадратики к ватману, создавая коллаж «Радуга настроения»*

Посмотрите на это облако, какое красочное и яркое оно получилось, каждый квадратик индивидуален, но все вместе они составляют единое целое, так и мы с вами – один большой, дружный коллектив.

**5.Тест-опросник: «Ох уж эти нервы» Л. Москвина** *(приложение 1)*

*Цель: экспресс-диагностика эмоционального состояния педагога.*

**6.Упражнение: «Птица счастья»**

*Цель*: *внутренняя рефлексия.*

*Ход мероприятия:* педагогам предлагается раскрасить свою птицу счастья любым вариантом: красками, фломастерами, карандашами, пластилином, по звуки релаксационной музыки.

**Педагог-психолог:** Уважаемы коллеги! Мы все хотим и чтобы в наших семья все было хорошо, чтобы родные и близкие были здоровы и счастливы. Я предлагаю Вам, раскрасить свою птицу счастья. Символ – мира, добра и любви! Ведь с давних времен люди считали счастье – это красивая птица, которую трудно поймать и приручить. По приданию, птица приносит в дом счастье, ее вешали в центре комнаты и она оберегала домашний очаг.

- Птица счастья готова.

- Представьте, что Вы видите перед собой настоящую птицу счастья. Загадайте желание и верьте, что оно обязательно сбудется!

**8.Упражнение «Волшебный мешочек»**

*Цель: сплочение педагогического коллектива,*

*Ход упражнения:* в руках у психолога мешочек с предметами, он предлагает участникам взять один предмет и ассоциировать его с собой.

**Педагог-психолог:** У меня в руках волшебный мешочек. В нем – простые, знакомые всем предметы. Но сегодня они помогут нам узнать что –то новое друг о друге. Для этого вам надо опустить руку в мешочек и не спеша почувствовать «свой» предмет. Затем достаньте предмет и продолжите фразу «Никто не знает, что я, как и этот предмет (название предмет)…»

*Например: «Никто не знает, что я, как это перышко легкая и беззаботная» и т.д.*

**8.Упражнение «Солнышко»**

*Цель: сплочение группы, формирование положительного отношения друг к другу.*

*Ход упражнения:* педагогам раздаются листы, в центре которых изображено солнце.

**Педагог-психолог:** Уважаемые коллеги! Нарисуйте солнышко и напишите в центре солнышко свое имя. Передайте лист своему соседу слева. На полученном листе напишите свои пожелания ее владельцу. Вновь передайте открытку – и так до тех пор, пока к вам не вернется ваша открытка с пожеланиями от всех членов группы.

**9.Упражнение: «Волшебная шкатулка»**

*Цель:* *развитие позитивного самовосприятия.*

*Ход мероприятия*: педагогам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулке с позитивными высказываниями, мудрыми советами.

Варианты пожеланий:

— Тебе сегодня особенно повезет!

— Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!

— Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!

— Люби себя такой, какая ты есть, — неповторимой!

— Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!

— Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!

— Сегодня твой день, успехов тебе!

— Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

**Педагог-психолог:** Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

**10*.Рефлексия.***

*Цель: обратная связь.*

**Психолог:** Наш тренинг подошел к концу.

- Ваши ощущения после тренинга?

-Что понравилось? Что не понравилось?

- Удалось ли вам расслабиться?

***Приложение 1***

**Тест-опросник: «Ох уж эти нервы» Л. Москвина**

*Цель: экспресс-диагностика эмоционального состояния педагога.*

*Инструкция: Уважаемые коллеги! Выберете один из вариантов ответа, близкий Вам.*

*Вопросы:* **Меня раздражает:**

1. Смятая страница газеты, журнала или книги

* *очень;*
* *не особенно;*
* *ни в коем случае*

1. Одетая с претензией на молодость женщина в годах

 *очень;*

* не особенно;*

* ни в коем случае*

1. Курящая на улице женщина

* очень;*

* не особенно;*

* ни в коем случае*

1. Чрезмерное приближение собеседника, даже если оно произошло поневоле – в толпе, в автобусной давке и т.д.

* *очень;*

* не особенно;*

* ни в коем случае*

1. Слишком сильный запах духов

* *очень;*

* не особенно;*

* ни в коем случае*

1. Громкий разговор в общественном транспорте

 *очень;*

* не особенно;*

* ни в коем случае*

1. Активно жестикулирующий при разговоре собеседник

* *очень;*

* не особенно;*

* ни в коем случае*

1. Частое употребление коллегами иностранных слов

* *очень;*

* не особенно;*

* ни в коем случае*

1. Когда кто-нибудь грызет ногти

* *очень;*

* не особенно;*

* ни в коем случае*

1. Когда кто-нибудь пытается поучать меня

* *очень;*

* не особенно;*

* ни в коем случае*

1. Когда кто-то кашляет в мою сторону

* *очень;*

* не особенно;*

* ни в коем случае*

1. Когда слышу чей-то смех невпопад

* *очень;*

* не особенно;*

* ни в коем случае*

1. Когда близкие друзья все время опаздывают

* *очень;*

* не особенно;*

* ни в коем случае*

1. Когда в кинотеатре кто-нибудь поблизости комментирует сюжет фильма или шелестит оберткой от конфеты и т.д.

* *очень;*

* не особенно;*

* ни в коем случае*

1. Когда дарят ненужные вещи

* *очень;*

* не особенно;*

* ни в коем случае*

1. Когда рассказывают сюжет книги, которую я собираюсь прочесть

* *очень;*

* не особенно;*

* ни в коем случае*

**Обработка ответов:**

За каждый ответ «очень» - 3 балла; за ответ «не особенно» - 1 балл; «ни в коем случае» - 0 баллов.

**Интерпретация результатов:**

***более 33 баллов*** - вас не отнесешь к числу сдержанных и нетерпеливых людей. Вас слишком часто раздражают незначительные явления. Вы склонны к поискам в окружающем мире раздражителей. Поэтому вы вспыльчивы, легко выходите из себя. Ваша нервная система разбалансирована, отчего часто страдаете не только вы, но и окружающие.

***от 13 до 32 баллов*** – у вас выработан стойкий иммунитет к неприятностям, который позволяет быстро и легко забывать.

***12 и менее баллов*** – ваше «железное спокойствие» позволяет вам реально смотреть на жизнь. О вас можно сказать, что вы не тот человек, которого легко выбить из колеи.