**Тренинг «Использование сказкотерапии в профилактике эмоционального выгорания педагогов»**

11.10.2018 г.

Данный тренинг направлен формирование навыков саморегуляции, управления собственнымпсихоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Все развиваемые в данном тренинге навыки необходимы впрофессиональной деятельности педагогов. Тренинг основан на метафорах с использованием сказкотерапевтических упражнений и игр.

**Цель-** профилактика эмоциональноговыгорания у педагогов.

**Задачи:** -формировать навыки регуляции негативныхпсихоэмоциональных состояний; - снижение ситуативной и личностной тревожностипедагогов с использованием метода сказкотерапии; -ознакомление педагогов со способами регуляции негативных психоэмоциональных состояний.

В результате тренинга участники: — смогут выявлять наличие или отсутствие этого синдрома у себя и других; — освоят методы и приемы помощи самому себе в ситуациях профессионального стресса;— смогут на основе полученных знаний и умений оказывать помощь своим сотрудникам в ситуацияхпрофессионального стресса у участников снимется психо – эмоциональное напряжение.

**Материалы и оборудование**: слайды,музыкальное сопровождение, видеоролик «Настройка на успех», текст телеграммы, инструкции по применению«Оптимистического настроения» (по количеству участников, ручки (по количеству участников, колокольчик, световая колонка, карточки с надписями«Мяу», «Гав», карточки со словами для частушек, карточки с названием героев кинофильма,карточки с ответами на тест «Жизнь это …», карточки с неоконченными предложениями «Жил – был педагог», семена (по количеству участников, «Дерево счастья»,«Калоши счастья», мыльные пузыри, бланк «Колесо жизненного баланса», «Мешок хорошего настроения»,«Книга счастья» (по количеству участников, анкеты обратной связи (по количеству участников).

**Ход занятия**

1. **Ритуал приветствия**

«Как вам повезло, что сегодня я с вами такая …» Участникам предлагается представиться,рассказать немного о себе со словами «Как вам повезло, что сегодня я с вами такая …».

2. **Упражнение «Телеграмма»**

Участники называют 10 прилагательных, обозначающие качества личности. Эти слова вставляются в телеграмму (готовый текст, в места, где стоят точки, и телеграмма зачитывается вслух. Примерный текст телеграммы: «Сегодня мы собрались на наш … тренинг. Выглядим мы … и … .Но если бы погода сегодня, то мы были бы, а может, даже …. Но мы не будем унывать. Дела у нас на работе… Пожелаем всем всего, а именно, здоровья, успехов, … воспитанников».

3**. Вступительное слово**

- Сегодня наше занятие посвящено профилактике эмоционального выгорания. Профессия педагога – одна из тех, где синдромэмоционального выгорания достаточно распространенное явление. Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально “сгораем” на работе, чаще всего забывая о своихэмоциях, которые “тлеют” и со временем постепенно превращаются в “пламя”. Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без “разрядки” или “освобождения” от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций. В каждом человеке есть его внутренний Врач. Он не показывается нашему взору, живет своей таинственной жизнью. Но к нему можно прислушиваться, ибо именно он владеет Силой Здоровья. Чем бы ни занимался человек, еговнутренний Врач заботится о нем. Эмоциональное выгорание – это длительный процесс, его симптомы нарастают постепенно, иногда незаметно. А болезнь – это зашифрованное послание Врача о нашей неверной жизни. Сила Здоровья поможет расшифровать его и понять урок. Сила Здоровья исцеляет и умудряет человека, учит дружить со своим внутренним Врачом и слушать его.

Сегодня мы бы хотели вас пригласить посетить «Волшебную лабораторию Счастья», которая изготавливает из повседневных и обыденных забот – некий препарат (для кого-то это будет эликсир, для когото таблетка, для каждого он будет индивидуален, так сказать, эксклюзивен) оптимистическое настроение, позитивный настрой и улучшает работоспособность. В результате качественной работы над изготовлением препарата возможно будет наблюдаться некий побочный эффект в виде: - улучшения физического и душевного самочувствия, а приобретенное позитивное настроение пробудит в вас уверенность в своих силах. Всем известно, что к позитивно настроенным людям тянутся окружающие.Но для того чтобы изготовить наш волшебный целительный эликсир/ препарат нам необходимы некоторые ингредиенты, но не простые (а волшебные, которые нам с вами предстоит добыть.

4**. Работа с инструкцией по применении «Оптимистического настроения»**

Участникам раздаются заготовки инструкций по применению «Оптимистического настроения», которые заполняются участниками индивидуально. Каждый участник для себя отмечает, сколько ему нужно %: улыбки, жизнелюбия, творчества, сотрудничества, отдыха, ярких впечатлений, счастья. Фармацевты в начале своей профессиональнойдеятельности сначала учатся правильно составлять инструкции к препаратам, а затем уже начинают смешивать компоненты между собой и создавать лекарственные препараты. Так и мы с вами используяэту заготовку составили индивидуальную к применению препарата. Теперь Вы готовы отправиться в «Волшебную Лабораторию счастья».

5. **Основная часть. Ритуал входа в «Волшебную лабораторию**» - Колокольчик зазвени каждый в сказку загляни. - Вот мы и очутились в Волшебной лаборатории и каждый из вас сегодня будет ее научным сотрудником, который изобретет для себя свой неповторимый препарат оптимистического настроения и позитивного настроя. Но для начала нам необходимо разделиться на группы.

**Упражнение для разбивки** на **группы «Мяу - гав»**

Участником раздаются карточки половина с надписями «Мяу», половина с «Гав». По команде ведущего педагоги должны разделиться на 2 команды«Мяу» и «Гав». Изготовление препарата «Улыбка» - И первым ингредиентом, который понадобится для нашего оптимистического препарата будет УЛЫБКА. Как мне кажется улыбка главный атрибут счастья, она ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает. Улыбка длится порою мгновения, а в памяти порой навсегда. Она создаёт счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей.

**Упражнение «Частушки**» - Попробуйте придумать рассказ-частушку,которая оканчивалась бы такими словами: 1. … глаз не открывается; 2. … брови осыпаются; 3. … зуб давно качается; 4. … уши развеваются; 5. … нос не помещается. Вот пример несложной частушки: Ходит Ванька по деревне, Девкам улыбается.У него вставная челюсть, Рот не закрывается.

**Съемка кинофильма**

Участникам раздаются роли кинофильма. Ведущий зачитывай текст, герои изображают свои роли. Обсуждение. - Как вы считаете, мы добыли с вами первый ингредиент? - Атмосфера в зале от ваших улыбок стала светлее и теплее вокруг. Мы хотим, чтобы улыбок становилось все больше и больше. А для этого необходимо свои улыбки закладывать в семена, и к каждому семечку,как у одуванчика, привязать маленький парашютик, чтобы оно могло путешествовать. Так и ваши улыбки могут путешествовать. Подарив ее одному человеку, она поживет на его лице какое-то время и перейдет к другому. Закладывать свои улыбки в семена, ведь вашисемена — это добрые слова. Говорите их чаще, особенно своим близким. Изготовление препарата «Жизнелюбие» - Но мы не расслабляемся и отправляемся дальше за следующими составляющими – ЖИЗНЕЛЮБИЕ.

**Тест «Жизнь – это…»**

Сколько попыток дать определение тому, что такое«жизнь»! И ни одна из них не является правильной или неправильной, потому что каждый решает это для себя. Попробуйте дать свое собственное определение и узнайте – какой у вас характер, какая профессия больше вам подходит, с каким партнером лучше связать жизнь, в чем ваши плюсы, а в чем – слабые места. Продолжите предложение, выбрав тот вариант, который лучше всего отображает ваше мировоззрение. ЖИЗНЬ – ЭТО… БОРЬБА ИГРА ИСПЫТАНИЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ДОРОГА Интерпретация результатов. - Что такое быть жизнелюбивым человеком? Каждому из нас необходимо находиться здесь и сейчас и отмечать в памяти положительные моменты и пропускать весь негатив мимо себя. Уметь видеть красоту в мелочах, радоваться текущему моменту и его данными благами, а не иллюзорным горизонтам будущих, уметь мечтать, быть добрым, душевным и открытым человеком.

**Упражнение «Жил-был педагог».**

Ваша задача, не особо задумываясь, закончить предложения. Здесь не может быть правильных и неправильных ответов. Пишите первое, что придет в голову. Время на выполнение 2-3 минуты. 1. По утрам он просыпался и думал … 2. Собираясь на работу, он … 3. Весь рабочий день он мечтал … 4. Придя домой, он … 5. Засыпая, он думал … Интерпретация: Это проективная методика, когда человек рисует или описывает что-либо, на подсознательном уровне имея в виду свои переживания и проблемы. Прочтите, пожалуйста, по очереди только первое предложение. Прочтите еще раз про себя свои ответы. Они Вам нравятся? Если да, то замечательно. Если же что-то вызывает у Вас недовольство – в течение 1-2 минут перечитайте, подумайте и перепишите непонравившиеся предложения так, как бы Вам хотелось. Переведите все на позитив. Вот такими несложными упражнениями можно проработать любую проблему. Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное —это установка человека на то, что жизнь — прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами —чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом —чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит нам жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное — это установка на радость и позитив. Вот мы и получили капельку жизнелюбия, да вы не ослышались ведь при смешивании препаратов главное соблюдать пропорции, чтобы избежать передозировки. (Работа с инструкцией).

**Изготовление препарата «Творчество»**

Следующий компонент нашего препарата – это ТВОРЧЕСТВО. Ведь ко всему необходимо находить креативный подход. Творчество - это выражение своих эмоций и чувств. В творчестве человек может показать своё отношение к природе, любимому человеку, свои мысли. Оно отвлекает человека от плохих мыслей, помогает ему обрести себя, познать мир. Благодаря творчеству можно сделать карьеру, и таким образом получить массу поклонников, получить удовольствие от общения с ними и передать свой талант другим. Главное-не зарывать свой талант.

**Упражнение «Дерево счастья**»

Каждый участник тренинга получает по семени. - Сожмите семя в кулачке как нечто очень для вас дорогое и ценное. Зарядите его положительной энергией. Каждоесемя ценно. В каждом семени можно найти энергию любви, добра, здоровья. Осторожно приложите семя к груди. Подержите немного, послушайте свое дыхание. - А сейчас мы с вами будем высаживать свои семена в горшок с землёй. Каждый будет сажать то, что ему важно на данный момент. - Мы посадили с вами семена «Дерева счастья», польём их целебной водой.

**Упражнение на релаксацию «Превращение из семени в дерево»**

Включается спокойная музыка. 1. Сядьте удобно, расслабьте свое тело. 2. Закройте глаза. Мысленно осмотрите свое тело, почувствуйте в руках и ногах приятное тепло. 3. Получите удовольствие от тишины, покоя вашего расслабленного тела. В далекой стране жил-был один садовник. Садовник боготворил деревья, и каждый год высаживал несколько новых аллей в своем саду. В этом году он решил посадить маленький лесок из семян, подаренных ему друзьями. Семена были от разных деревьев. Это были желуди старого дуба, пушинки серебристого тополя, несколько грецких орехов, блестящие каштаны, и легкие самолетики клена. Садовник очень нежно отнесся к своим семенам. Он регулярно поливал их, подпушивал землю, даже разговаривал с семенами. Вот наступила весна, и с первыми теплыми лучами солнца начали прорастать маленькие ростки. У ростков раскрываются листочки, появляются веточки с бутонами, наконец, бутоны лопаются и маленький росток превращается в крепкое молодое дерево. Весна сменяется жарким летом. Молодые деревья растут, улыбаются и кланяются соседним деревцам, приветствуя их по утрам. Наступает осень, и каждое дерево щедро благодарит садовника своими плодами. Пока проводится релаксация, в зал вносится деревце с яблоками «оригами», в которых лежат аффирмации. - Ну, вот мы с вами и вырастили своё «Дерево счастья» с плодами. Подойдите, пожалуйста, по очереди и сорвите себя «яблоко» с сюрпризом внутри.

**Упражнение «Калоши счастья»**

- Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена естьсказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. - Директор отчитал вас за плохо выполненную работу. - На работе задержали зарплату. - Вы пришли на работу в новом красивом наряде, и вдруг Вам сообщают, что сегодня субботник. - По дороге на работу вы сломали каблук. Ожидаемый результат: участники игры, надев«калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

**Мыльные пузыри**

Большинство наших проблем сильно раздуты, прямо как эти мыльные пузыри. Научитесь относиться к проблеме, как к мыльному пузырю – посмотрите на нее, полюбуйтесь ее переливами, формой размером – и позвольте ей лопнуть! Вот так! Все ваши проблемы лопаются как мыльные пузыри. Легко! Красиво! Радостно! Творчество неотделимо от нашей повседневной жизни, мы постоянно находимся в процессе творчества. Будь это сочинение стихов, рисование картин, игра на музыкальном инструменте или просто перестановка мебели, написание реферата, приготовление обеда, выбор прически и платья, строительство дома – все это в той или иной степени будет иметь творческую составляющую. Вот мы с вами и добыли следующий препарат – творчество. Изготовление препарата «Сотрудничество» - Следующий препарат – СОТРУДНИЧЕСТВО, ведь когда люди объединяются, они могут гораздо больше.

**Упражнение «Ассоциации к слову работа»**

(составление и обыгрывание сказки) Подгруппам дается задание: напишите 5 ассоциаций к слову «РАБОТА». Затем подгруппы обмениваются ассоциациями. Далеев течение 5 минут, исходя из возникших ассоциаций составляют, сказку и обыгрывают ее. - Как вам работалось в группе? - Вот мы с вами и добыли следующий препарат – сотрудничество. Изготовление препарата «Отдых» - Дорогие друзья, нам с вами необходимо немного отдохнуть, а отдых один из главных ингредиентов нашего препарата. Ведь в нашем нелегком труде необходимо уметь переключаться. Вашему вниманию предлагается видеоролик.

**Видеоролик «Настройка на успех»**

**Упражнение «Колесо жизненного баланса**»

- Перед вами круг,разделённый на 8 секторов, 8 важных областей жизни. - Представьте, что этот круг – отражение вашей жизни. - У Вас получится - Оцените, насколько Вы удовлетворены каждой из сфер Вашей жизни на сегодняшний день, поставив оценку от 0 до 10. Где 0 – это полная неудовлетворенность сферой, когда можно сказать: «я абсолютно недоволен!», а 10 – «это все идеально, лучше просто не бывает!» При этом очень важно, чтобы Вы ставили оценку исходя из Ваших личных ощущений. К примеру, если Ваше финансовое состояние Вас полностью удовлетворяет, не позволяйте другим навязать Вам мнение о том, что до 10 эта сфера у Вас «не дотягивает». Руководствуйтесь своими личными убеждениями и ощущениями. Заштрихуйте каждый сектор в соответствии с его оценкой. Теперь Вы можете увидеть, на каком колесе Вы едете в данный момент жизни. Чем оно ровнее, тем в большем балансе находятся все области Вашей жизни. К примеру, если человек, поглощен работой. У него карьера на пике, хорошее финансовое положение. Он активно занимается своим личностным ростом и«прокачкой» навыков. А вот остальные важные области его жизни явно страдают: любовь, здоровье, отдых и духовное развитие. На таком колесе далеко не уедешь! Нужны титанические усилия, чтобы оно двигалось… - Оцените полученные результаты,ответив на вопросы: Какие сферы являются ведущими? Какие сферы Вам необходимо «подтянуть»? С какой области Вам хочется начать изменения в ближайшее время? - Обратите внимание, что самые слабые области являются и наиболее потенциальными. Работая над ними, Вы получите самые быстрые результаты и максимальную пользу. - Напишите по каждой области: то будет для Вас оценка 10. То есть, что будет идеальной ситуацией для Вас в этой области. Что необходимо сделать, чтобы изменения произошли? - Теперь запишите три шага, которые Вы можете предпринять для исправления ситуации в тех сферах, где получился наиболее сильный перекос. - Ну а теперь начинайте действовать, ведь не зря же Вы рисовали и анализировали, правда? Сделать первые шаги к выравниванию колеса жизненного баланса – это очень важно. Именно так, небольшими шажками, Вы постепенно выровняете все сферы жизни. А позитивные изменения в жизни Вы заметите уже после первых шагов. Поэтому пора действовать! Вот мы с вами и добыли следующий препарат – отдых. Изготовление препарата «Яркие впечатления» - Иногда достаточно окружить себя приятными вещами, чтобы жизнь стала такой же приятной. Наша жизнь состоит из мелочей, и счастье строится тоже из мелочей.Мы же говорим: «Мелочь, а приятно!» А представляете, что будет, когда приятных мелочей станет много? Это будет счастье!

Сюрпризный момент **«Мешок хорошего настроения»** - Вот мы с вами и получили яркие впечатления. Изготовление препарата «Счастье»

**Притча про стакан**

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание,а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?" - "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты. - Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить.Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут? - Ничего, - ответили студенты. - Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор. - У вас заболит рука, - ответил один из студентов. - Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день? - Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказалстудент под всеобщий смех аудитории. - Очень хорошо, - невозмутимо продолжалпрофессор, - однако изменился ли вес стакана в течение этого времени? - Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах? Студенты были удивлены и обескуражены. - Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор. - Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории. - Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами. Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т. е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан! И будьте счастливы!

**Книга счастья**

- Каждый наш день наполнен разными событиями, и одни нам нравятся, а другие – нет. Как ни странно, мы почему-то запоминаем именно «плохие» события, а хорошие нет, потому что они нам кажутся в порядке вещей. В результате наше счастье очень омрачено! Вы со мной согласны?А Сила Счастья возникает как бы сама собой, как чудесный подарок. Поэтому человеку нужно вовремя открыться для проникновения этой Силы. Вашему вниманию мы предлагаем БОЛЬШУЮ КНИГУ СЧАСТЬЯ. Записывайте в нее только счастливые события. Не менее 5 за день! Больше – можно, меньше – нет. Вы спросите, где их столько набрать? На самом деле это легко, вы просто еще не пробовали. Конечно, в первые дни придется перестраивать свое мышление на новую волну. Но вы быстро войдете во вкус, это ведь так приятно! Давайте попробуем прямо сейчас! Что сегодня у вас было счастливого? (обсуждение с группой и перечисление). - Ваш разум привыкнет фиксировать счастливые события автоматически, и не по пять событий за день, а гораздо больше. Ведь решив однажды быть счастливым, человек обычно становится им! - Вот мы с вами и добыли следующий препарат – счастье. (Работа с инструкцией). - Посмотрите на свои инструкции, всего ли вы добились, как хотели (обсуждение).

**Ритуал выхода**.

Колокольчик зазвени, нас в реальность всех верни.

6. **Подведение итогов тренинга**

Участники по кругу высказывают своё мнение о тренинге.

7. **Ритуал прощания**

- Завершение чего-либо: дела, цикла, процесса – это особое искусство. Красивое завершение начинается с благодарности за все, что было получено, и за то, от чего удалось освободиться. Если посмотреть на прошлое с добром и мудростью, откроется благо каждого момента, и поток благодарности родится сам собой. Пусть завершение всех дел и процессов станет красивым! Мы сегодня с вами плодотворно поработали, давайте поаплодируем друг другу. Спасибо всем за сотрудничество