

## МАОУ «Кусочинская СОШ»

### Программа профилактики эмоционального выгорания у педагогов

Цель программы: профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов через снятие психоэмоционального напряжения, обучения навыкам саморегуляции и саморефлексии, раскрытие творческого потенциала.

Задачи: - познакомить педагогов с теорией синдрома эмоционального выгорания и способами профилактики;

- создать условия для развития самопознания и саморефлексии;

- создать условия стабилизации эмоционального состояния и раскрытия творческого потенциала.

Программа состоит из 11 занятий. Продолжительность встреч от 1 до 1,5 часов. Структура каждой встречи определяется тремя частями: вводной (ритуал приветствия), основной (игры и упражнения) и заключительной (ритуал завершения). Используемые методы: арт-терапии, приемов релаксации, элементы тренинга общения.

**Занятие 1.** Познакомить участников группы с правилами работы в группе: - присутствуем «здесь и сейчас», обсуждаем то, что происходит непосредственно здесь; - быть искренним и открытым, чтобы получить объективную обратную связь от других участников; - «правило Я» - основное внимание сосредоточено на самопознании; - я активен. Для достижения результата необходима включенность участника во все упражнения; - правило конфиденциальности и тактичности. Звучит спокойная музыка  
1. Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках» Цель- снятие мышечного напряжения.

Инструкция: примите удобное положение. Плавно вращаем глазами-два раза в одну сторону, два в другую. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднимите плечи как можно выше и медленно опустите их, расслабьте запястья и подвигайте ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте икры. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног так, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

2. Упражнение «Дыхание на счет» Цель: снятие напряжения. Инструкция. Дышите очень медленно и глубоко, так чтобы цикл дыхания занимал около 20 секунд. Не напрягайтесь. Считайте от семи при вдохе и до одиннадцати при выдохе.

3. Упражнение «Сеанс психофизической настройки» Цель: расслабление, оздоровление, нервно-психическое равновесие, активизация функций внутренних органов через дыхание. Инструкция. 1. Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали...Выдох удлиняется... После выдоха несколько 61 секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая медленная волна перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения... 2. Мышцы расслаблены, веки опущены. Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются... 3. Ваше сознание – как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем... 4. Вы-птица... Ваши крылья – это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность. 5. Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком... Мне становится все лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым... Я добр и творчески настроен... Я отдохнул Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...» Сеанс подходит к концу Я считаю от трех до одного... Три-сонливость проходит, два- я потягиваюсь, один – я бодр и полон сил. Подтянитесь. Глубже подышите... Улыбнитесь!

4.Упражнение «Мобилизация» Цель- восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы. Инструкция Сделайте глубокий вдох- выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы: 62 1. Я хорошо отдохнул... 2. Мои силы восстановились... 3. Во всем теле ощущаю прилив энергии... 4. Мысли четкие, ясные... 5. Мышцы наполняются жизненной силой... 6. Я готов действовать... Я словно принял освежающий душ... 7. По всему телу пробегает приятный озноб, и прохлада... 8.Делаю глубокий вдох...Резкий выдох...Прохлада... 9. Поднимаю голову, встаю... Рефлексия Как прошла наша встреча: что было трудным, неприятным, что больше всего понравилось? **Ваши пожелания участникам группы, себе самому, ведущему.**

## **Занятие 2**

Задачи: активизация творческих ресурсов, развитие коммуникативных навыков и умения взаимодействовать.

1 упражнение «Комплименты»

2 теоретическое введение понятия «эмоциональное выгорание» и способы его профилактики.

3 рисунок на заданную тему «Времена года»

4 рефлексия. Какие чувства вызвало упражнение? Что нового вы узнали о себе в процессе выполнения задания?

### **Занятие 3**

Задачи: развитие рефлексии, активизации творческих ресурсов, развитие групповой сплоченности, осознание своих возможных проблем, поиск новых путей их решения, повышение уверенности в себе.

1 Упражнение «Мое настроение». Участники рассказывают о своем настроении. Какое оно? На что оно похоже? С чем ассоциируется в данный момент? 1 Упражнение «Снежинки здороваемся». Участники нужно представить себя снежинками, ощутить их легкость, красоту и свободно двигаться под музыку. Далее участники рассказывают о своих ощущениях.

2 Упражнение «Ты». Каждому участнику крепится на спину лист бумаги, а остальные участники должны написать на нем положительную черту, которой обладает данный участник. Обсуждение. Легко ли было писать? Какие чувства испытывали, когда читали о себе? Узнали ли новое о себе?

3 Упражнение «Сочини и разыграй историю». Участникам предлагается карточки со словами, которые обозначают предметы и явления, не связанные между собой, и придумать с их помощью историю. Обсуждение.

4 Упражнение «Мой мир в красках и формах». Участникам предлагается изобразить свои ощущения, чувства используя цвет, образы и формы. Участники по желанию могут поделиться с группой результатами своей деятельности.

5 Медитация-визуализация «Горная вершина»

6 Рефлексия

## **Занятие 4**

Задачи: активизация эмоционального состояния участников, развитие внимания, отработка навыка определения эмоционального состояния группы, рефлексия собственных чувств и эмоций.

1 Упражнение «Ха»

2 Упражнение «Давайте поздороваемся»

3 «Коридор приветствий»

4 «Менялки»

5 Упражнение «Эхо». Участникам предлагается прочитать стихотворение с использованием эффекта «эхо», как будто делая посыл на опушке леса. Далее, произнести каждую фразу, чтобы она выражала насмешку, веселье, печаль, угрозу, страх. Обсуждение.

6 «Тропа эмоций»

7 Релаксация

8 Рефлексия

## **Занятие 5**

Задачи: работа с чувствами, ощущениями, образами, активизация членов группы, настрой на совместную работу, развитие эмпатии.

1 Опрос самочувствия: «С каким настроением вы пришли? Как вы себя чувствуете? Что ждете от сегодняшней встречи?»

2 Упражнение «Атом»

3 Упражнение «Примета»

4 Прослушивание миниатюры А. Вивальди «Лето». Участникам предлагается нарисовать иллюстрацию. Обсуждение.

5 Сказка-притча «Бог и глина»

6 Упражнение «Кто я?»

7 Медитация

8 Рефлексия

## **Занятие 6**

Задачи: снятие эмоционального напряжения, рефлексия собственных чувств и эмоций, повышение самооценки, развитие оптимизма и позитивного взгляда на жизнь.

1 Упражнение «Ха»

2 Упражнение «Хип-хоп»

3 «Коридор приветствий»

4 «Менялки»

5 «Тропа эмоций»

6 Прослушивание миниатюры П.И. Чайковского «Времена года». Участникам предлагается подобрать ключевые слова к характеру музыки. Обсуждение.

7 Релаксация

8 Рефлексия

## **Занятие 7**

Задачи: активизация творческих ресурсов, закрепление навыка выражать свое настроение, эмоциональный разогрев, повышение самооценки.

1 Беседа «Мое настроение» 2 Упражнение «Снежинки, здороваемся»

3 Упражнение «Ты»

4 Упражнение «Мой мир в красках и формах»

5 Упражнение «Цепочки». Участникам предлагается подобрать музыкальный отрывок к картине И. Айвазовского «Девятый вал»

6 Медитация-визуализация «Горная вершина»

7 Рефлексия

## **Занятие 8**

Задачи: активизация творческих ресурсов, рефлексия собственных чувств, развитие навыка взаимодействия в группе.

1 Опрос самочувствия

2 Приветствие «Продолжи фразу...» (Привет, сегодня замечательный день, потому что...)

3 Упражнение «Механизм»

4 Упражнение «Лепестки»

5 Упражнение «Цепочки». Участникам предлагается подобрать к картине И. Левитана «Над вечным покоем» музыкальный, литературный или стихотворный отрывки, которые составят эмоционально-образное дополнение

6 Коллаж «Прекрасное далеко...»

7 Рефлексия

## **Занятие 9**

Задачи: активизация творческих ресурсов, рефлексия собственных чувств, развитие навыка взаимодействия в группе, работа с чувствами, ощущениями, образами.

1 Опрос самочувствия

2 Упражнение «Атом»

3 Упражнение «Примета»

4 Нарисовать рисунок на тему «Осенний лист»

5 Сказка. «Жил-был человек... Однажды он пришел к берегу ручья, увидел свое отражение и внезапно воскликнул: Кто же есть Я?» Упражнение «Кто Я?»

6 Медитация

7 Упражнение «Подарки»

8 Рефлексия

## **Занятие 10**

Задачи: развитие коммуникативных навыков, активизация творческого воображения, рефлексия собственных чувств. 1 Опрос самочувствия 2 Упражнение «Незаконченные предложения» 3 Упражнение «Три имени» 4

Упражнение «Нарисуй чувство» 5 Нарисовать рисунок на тему «Мамины глаза» 67 6 Продолжи фразу: «За что я люблю себя и за что меня любят другие...»

7 Медитация

8 Рефлексия

## **Занятие 11**

Задачи: активизация опыта, полученного в ходе проведения тренинга, активизация творческого воображения, рефлексия собственных чувств. 1 Опрос самочувствия 2 Упражнение «Презентация себя в образе» 3 Упражнения «Цепочки». Участникам предлагается подобрать стихотворения к картине А. Куинджи «Березовая роща» 4 Заключительный обзор теории по теме «Профилактика эмоционального выгорания» Памятка педагогу «Пути выхода из стрессовых состояний» 1 С помощью изменения окружающей среды и психологического климата (%) - уход в среду, способную нейтрализовать послестрессовые переживания (музыка, литература, искусство, выход на природу, изменение среды привычного пребывания) – 35% - общение с близкими или просто приятными людьми – 20% - походы, прогулки, экскурсии в одиночку или с друзьями- 10% - исповедь перед человеком, которому доверяешь – 10% - новые интересные знакомства- 5% - общение с домашними животными- 5% - смена коллектива, в котором работаешь или учишься- 2,5% - путешествие в незнакомые места – 2,5% 2 С помощью специальных приемов и способов: 68 -принятие успокаивающих доз алкоголя, чая, кофе- 25% -занятие гимнастикой или специальными упражнениями-15% -обращение к естественным эротическим эмоциям (секс, любовные переживания и т.д.) – 15% -уход в хобби-15% - личный протест против действий виновников стресса-7,5% -успокаивающие процедуры (водные, воздушные, солнечные ванны и т.п.) 7,5% - мысленное перевоплощение в другого человека -5% -посещение психолога – 2,5% 3 С помощью приемов, вытесняющих состояние стресса: - активное включение в домашние дела- 37,5% -чтение юмористической и другой литературы – 25% - дополнительные физические нагрузки -20%