Как известно, любая профессиональная деятельность накладывает свой заметный отпечаток на характер человека. Так, не секрет, что многие педагоги, длительное время работающие в системе образования, отличаются повышенной категоричностью, уверенностью в своей правоте, непринятием другой точки зрения, авторитарностью позиций, стремлением "поучать".

В конце XX века большой интерес исследователей привлек феномен «эмоционального выгорания» как специфический вид профессионального хронического состояния лиц, работающих с людьми (учителей, психологов, психиатров, священников, полицейских, юристов, тренеров, конечно же администации и др.). Люди, работающие по этим специальностям, постоянно сталкиваются с негативными переживаниями, оказываются в большей или меньшей степени вовлеченными в них, они находятся в зоне риска для собственной эмоциональной устойчивости (чаще других получают сердечно-сосудистые заболевания, неврозы). То есть те, кому приходится взаимодействовать с большим количеством людей (так называемых помогающих профессий).

Программа разработана психологами образовательных учреждений. Направлена на информирование педагогов о профессиональном выгорании, на самоподдежку и на развитие способов саморегуляции.

Чем мы собственно с педагогами обоих корпусов и занимаемся.

**Разминка: «Улыбка»**

* + 1. Поднимите руку те кто с утра посмотрелся в зеркало.
    2. Поднимите руку те, кто сегодня не просто посмотрелся, а еще и улыбнулся своему отражению.

Раз не все это сделали, предлагаю сейчас посмотреть друг на друга улыбнуться своему соседу и подарить ему свой позитивный настрой. Теперь я вижу, что вы готовы к работе….

**1.Разминка 2 «Сказочный город»**  
Инструкция: «Жители сказочного города отличаются тем, что, гуляя по городу, с каждым боем часов они здороваются друг с другом разными частями тела и каждый раз разными способами».

Цель: Установление контакта между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия, развитие креативности.

**Упражнение “Стиральная машинка”**

**Цель**: снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция**: участники семинара выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу – это барабан стиральной машины.

Один из участников выбирает себе роль предмета нуждающегося в стирке “шелковый шарфик, майка для фитнеса, джинсы, вечернее платье и т.п.” и обращаясь к остальным участникам заказывает необходимый для него режим стирки: “деликатная стирка”, “интенсивная стирка”, “сильное загрязнение”, “полоскание” и др.

“Нуждающийся в стирке” проходит между двумя шеренгами участников, которые с помощью прикосновений к нему выполняют озвученный режим стирки.

В роли нуждающегося в стирке, выступают все желающие.

**Упражнение «Откровенно говоря»**

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Материалы: карточки с незаконченными фразами (см. приложение 1 ).

Инструкция. Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

**Упражнение «Калоши счастья»** (10 мин.)

Цель: развитие позитивного мышления педагогов. Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями(см. приложения 2, 3 ).

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка 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.

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.

**«Мы молодцы!»**

Цель: оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Разделиться на два круга — внутренний и внешний, встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем кругу, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге — хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец — раз! А это ты молодец — два!» и т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

Ожидаемый результат: эмоциональная разрядка педагогов (как правило, это упражнение проходит очень весело).

**7.Волшебные шарики**

(написать на шариках все. Что вам надоело, раздражает, злит, вызывает негативные эмоции и по сигналу лопнем шарики)

**Содержание карточек:**

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

**При обсуждении участникам задаются следующие вопросы:**

* Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
* Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?
* Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

***Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Калоши счастья»***

**Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.**

* Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
* В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

**Вам дали классное руководство над слабыми детьми.**

* Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими учениками.
* Это хорошая возможность освоить новые методы работы с классом.

**На работе задержали зарплату.**

* Можно сэкономить на чем-то.
* Можно теперь сесть на диету.

**По дороге на работу вы сломали каблук.**

* Хороший повод купить новые сапоги.

**Большинство ваших учеников написали контрольную очень слабо.**

* Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

**Вы внезапно заболели.**

* Хороший повод отдохнуть.
* Заняться наконец-то своим здоровьем.

**Вас бросил муж.**

* Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.
* Больше времени на хобби.

**Вы попали под сокращение.**

* Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
* Новый коллектив, новые перспективы.
* **Содержание карточек:**
* Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...
* Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...
* Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...
* Откровенно говоря, когда я прихожу домой...
* Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...
* Откровенно говоря, когда у меня свободное время...
* Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...
* Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
* Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...
* Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...
* Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...
* Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...