

## Тренинг по профилактике постотпускного синдрома у педагогов.

Профессия педагога хоть и приносит море положительных эмоций, но при этом входит в десятку самых стрессовых. Специфика работы педагога такова, что в первый же день необходимо влиться в процесс и решить массу неотложных вопросов, беря на себя ставшую непривычной за время отпуска ответственность.

Радость от обучения детей уму-разуму неоспорима, но в результате резкого перехода от отдыха к работе велика угроза возникновения постотпускного синдрома. Он выражается в субъективном ощущении общего недомогания. На чувственно-эмоциональном уровне педагог с постотпускным синдромом переживает грусть, безразличие к работе, раздражительность. На физическом уровне у него снижается концентрация внимания, ему трудно включиться в рабочий ритм, он чувствует упадок сил. Существует определенная взаимосвязь между самочувствием педагога, его эмоциональным состоянием и эффективностью педагогической деятельности. Поэтому в начале учебного года провела тренинг по профилактике постотпускного синдрома у педагогов, с целью более быстрого вхождения педагогов в работу после отпуска, формированию благоприятного психологического климата в коллективе.

В начале тренинга было проведено упражнение «Встать по...» (по росту, по месту рождения от января по декабрь, по длине волос, по размеру ноги, цвету глаз – от темных до светло-голубых), чтобы снять напряжение и активизировать внимание педагогов.



Игра «Угадай мелодию» (слушали и отгадывали, чья любимая композиция звучит) помогла им сплотиться, а упражнение «Хорошие новости» – настроиться на профессиональные достижения. Инструктор по физической культуре Смирнова Анна Александровна провела активную игру «Воробы и вороны».



В основной части тренинга старший воспитатель Бессмертная Татьяна Владимировна рассказала притчу и провела творческий мастер-класс «Дерево достижений». В конце поговорили с педагогами об эмоциях, которые они испытали во время тренинга.



Надеюсь, что упражнения тренинга помогут педагогам сохранить психологическое здоровье, выполнять обязанности без внутреннего сопротивления. Групповые упражнения повлияют на климат в коллективе, создадут настрой на сотрудничество и взаимопомощь. Творческий мастер-класс поможет осознать свои достижения, а в дальнейшем установить новые профессиональные цели.