

Тренинг для педагогов по профилактике эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.



Подготовил и провел: педагог-психолог Смирнова Марина Викторовна

«Люди, умеющие расслабляться, обладают не только большей гибкостью мышления, но и лучше приспособлены к борьбе со стрессами».
Р. Коуплан



1. Разминка. Игра-приветствие «Укрась дерев»

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

Содержание: Обратите внимание на наше одинокое дерево. У каждого из вас есть листочки разного цвета. Я попрошу вас взять один из них (любого цвета) и помочь нашему дереву покрыться разноцветной листвой.



Те, кто выбрал:

зеленый лист, ожидает успех на сегодняшнем занятии;

красный - желают общаться;

желтый - проявят активность.



Помните, что красота дерева зависит от вас, от ваших стремлений и ожиданий. Все в наших руках!



Ожидаемый результат: настрой группы.

2. Упражнение–энергизатор. «Постройтесь по...»

Цель: Сплочение группы, настрой на работу.

Я рада вас всех приветствовать. Для того, чтобы немного отдохнуть после работы, я предлагаю поиграть в игру. По моей команде вам необходимо выстроиться по определенному признаку как можно быстрее.

- Постройтесь по росту,
- По размеру обуви,
- По цвету глаз начиная от светлых (от светлых до темных)
- По цвету волос (от светлых до темных)

Вопросы для обсуждения упражнения:

Что помогло быстрее построиться?

Состоялась бы игра, если бы все были одинаковы по цвету глаз, росту и т.д.?

Ожидаемый результат: сплочение группы.

3. Упражнение «Комплимент»

Цель: оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения, создание положительного эмоционального настроения.

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

« Давайте восклицать, друг другом восхищаться,
Высокопарных слов не стоит опасаться.
Давайте говорить друг другу комплименты,
Ведь это все любви счастливые моменты...!»

Сегодня будем говорить друг другу комплименты, в форме диалога. Выберите себе партнера для выполнения задания. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить. Например:

Вера, ты такой отзывчивый человек!

- Да, это так! А еще, я добрая!

-А у тебя Света, такие красивые глаза!

Комплимент принимается в определенной форме:

- Да, это так! А еще я...

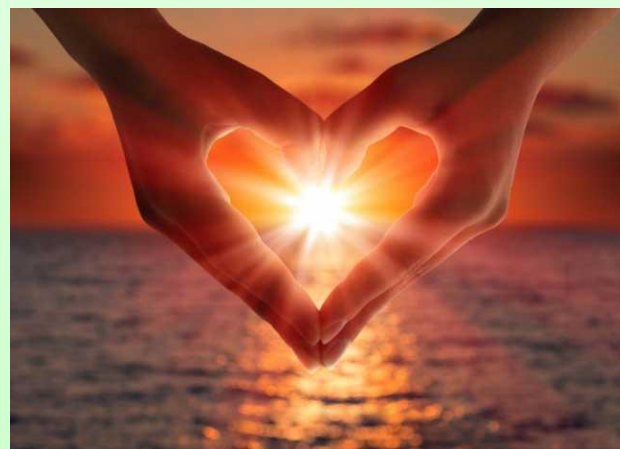
(добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.



Анализ упражнения:

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?
2. Были ли приятные моменты в упражнении, какие?

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



4. Упражнение "Картинка"

Цель: раскрепощение, сплочение, неформальное общение педагогов.

Задачи: активизация мотивационной готовности педагогов к переходу от стереотипного мышления к креативности мышления;

Содействие в повышении профессионального мастерства педагогов через развитие способности к импровизации.

Материал: метафорические карты «Петроглифы»

Инструкция. Выберите одну или несколько картинок, которые вызывают у Вас не приятные ощущения. Расскажите, почему вы выбрали эти картинки. (Педагоги, объясняют свой выбор.)

А, теперь выберите картинку, которая вызывает приятные ощущения, которые отражает ваше состояние, настроение, мироощущение, убеждение или которые вам просто понравились. Расскажите, почему вы выбрали эти картинки. (Педагоги, объясняют свой выбор).

-Что помогло Вам прийти к такому решению?

Ожидаемый результат: педагоги эмоционально раскрепощаются, становятся сплоченнее. Игра помогает снять возникающее напряжение, тревогу.

4. Дополнительная информация

Метафорические карты обладают многими достоинствами:

они снижают защиты и помогают создать безопасную обстановку для самораскрытия в паре «Психолог – клиент», а в группе помогают «растопить лёд» на начальных стадиях работы; являясь зрительной метафорой, карты открывают человеку нетривиальную перспективу для анализа своей жизни, при этом становятся доступными такие процессы восприятия, которые протекают за пределами сознания; терапевтические карты помогают вывести на поверхность глубинные переживания и тем самым способствуют самопознанию; они задействуют в первую очередь иррациональную часть личности и активизируют правое полушарие мозга; и, наконец, карточки – это трамплин для проявления фантазии, запускающий причудливые ассоциации, приводящие к неожиданным открытиям.



5. Упражнение "Удовольствие"

Лучший способ отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, не более 1-2. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

Участникам тренинга предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается про ранжировать их по степени удовольствия.

Это и есть Ваш ресурс, который можно использовать как "скорую помощь" для восстановления сил.

Чтобы сделать свои будни немного ярче, предлагаю создать свой собственный "**блокнот удовольствий**", на первый взгляд повседневную вещь мы превратим в собственный творческий проект, который будет нас радовать и напоминать о сегодняшнем тренинге.

В него Вы будете вписывать, все то, что вас радует.



6. Арт-терапия: мандалы, путешествие вглубь себя

Цель: снятие эмоционального, внутреннего напряжения, усталости; восстановление энергии и позитивного настроения.

Материалы: 3-4 варианта рисунков с изображением мандал, цветные карандаши, спокойная музыка.

Инструкция: выбрать из предложенных мандал, свою, и творите, пусть каждый окунется в этот процесс и осуществит свой замысел. В стрессовой ситуации, в первую очередь, сконцентрируйтесь на дыхании. Дышите по схеме 4+4+4 (все по 4 секунды)

Правила работы при использовании мандалы:

На раскрасках мандал желательно использовать всего 4 цвета: красный, жёлтый, зеленый и синий, хотя, конечно же, можно использовать и другие цвета, некоторые её части можно не закрашивать.



Правила работы при использовании мандал.

Творческая работа с мандалами может помочь человеку укрепить связь между сознательным и бессознательным «Я». Одно из главных преимуществ работы с мандалами – это то, что каждый человек раскрывает себя сам с помощью своего **Внутреннего Ребёнка**, с помощью созерцания, карандашей, красок и определенного количества свободного времени.

Мандалы в психокоррекционной и развивающей работе хороши, как для детей, так и для взрослых.

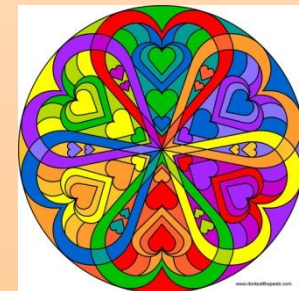
Важно! Мандала завершена, когда, посмотрев на нее, чувствуете удовлетворение от созерцания.

Рисуйте мандалу каждый раз, когда нужно разобраться в себе, понять свои эмоции или исцелить раны прошлого.

Мандалы являются символом баланса, гармонии и единства мира и души человека.



После делимся впечатлениями.



8. Следующая техника "Ластик"



Для поддержания стабильного психологического состояния, и профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы "стирать" из памяти конфликтные ситуации.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно "стирать" с листа бумаги представленную ситуацию. "Стирайте" до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа.

Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и "стирайте" до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить. В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

Заключительная часть.

В каждом из нас на протяжении всей жизни продолжает жить ребенок, только большинство из нас забывает про него или стесняется его проявить. Предлагаю вспомнить этих деток, снова впасть в детство, ведь это так приятно. Мы с вами каждый день работаем с детьми, и понимать мы станем их лучше только тогда, когда сами почувствуем себя хоть ненадолго детьми.



СДЕЛАЙТЕ **СЧАСТЛИВЫМ** СВОЕГО ВНУТРЕННЕГО РЕБЁНКА

9. Медитация "Встреча с ребенком внутри себя" под музыку.

Начинаем с расслабления. Примите удобную позу.

Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты.

Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте.

Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку: Попробуйте вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.

Теперь вспомните себя таким, какими вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет:



Продолжение ...

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попробуйте понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: "Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив".

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко - крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: "Я всегда с тобой. Я люблю тебя!". Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощание рукой.

Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох - выдох, откройте глаза. Скажите себе: "Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью".

Продолжение ...



**В каждом человеке
продолжает
жить испуганный,
полный опасений ребенок,
горячо желающий,
чтобы его любили.**

Шандор Леренци

10. Притча о колодце

А закончить нашу с вами встречу я хочу притчей.

Однажды осел, упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: "Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев - засыплю как я старый колодец, да и ослика заодно закопаю".

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Продолжение

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и примаминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот:

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.



Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти - простите всех, на кого вы были обижены.
2. Освободите свое сердце от волнений - большинство из них бесполезны.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. Отдавайте больше.
5. Ожидайте меньше.



11. Упражнение «Цепочки»

Педагоги встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Анализ упражнения:

Чем вам понравилось данное упражнение?

Что вы почувствовали, выполняя это упражнение?

Какие трудности вызвало у вас это упражнение?



Рефлексия «Мешочки обратной связи»

Психолог предлагает всем высказаться через написание своих пожеланий на картонных мешочках с названием «Позитив» и «Негатив»: все свои тревоги, недовольство, сомнения написать в «мешочке негатива», а свои мечты, пожелания, комплименты, чувства и настроения написать в «мешочке позитива». Потом мешочек «Негатива» торжественно под аплодисменты уничтожается, а мешочек «Позитива» водружается на видное место для эмоциональной подпитки участников в дальнейшем.

Психолог предлагает желающим проговорить, то о чем они написали.

- Я научилась....
- Мне понравилось,.....
- Я узнала, что....
- Я была удивлена тем, что.....
- Я была разочарована тем, что....
- Самым важным для меня было....



Упражнение «Сосуд добрых пожеланий»

Цель: В центре круга стоит стол, на котором стоят стаканчики с цветным песком. Каждый из участников, должен подойти и выбрать любой цвет, который ему нравится, который соответствует его настроению. Встать в круг. Затем по кругу, участники тренинга, засыпают в сосуд песок и высказывают свои пожелания.

Пусть в память о нашей встрече останется этот красивый сосуд с ярким разноцветным песком. И теплыми пожеланиями.

Буду хранить его.

Пусть он оставит светлые воспоминания от нашей встречи.

Песочная церемония завершена.



12. Продолжение... песочная церемония

Каждый цвет символизирует что-то свое:

Красный — Символ жизненной энергии. Стимулирующий и возбуждающий цвет.

Оранжевый — Символ созидания. Цвет оптимизма, свободы и побуждения к действию

Желтый — Символ солнца и радости. Цвет созидания, оптимизма, свободы и побуждения к действию.

Зеленый — Символ надежды. Это свежий, природный цвет, символизирующий жизнь и гармонию.

Голубой — Символ мира, спокойствия, мудрости и уравновешенности. Располагает к отдыху и расслаблению. Вселяет уверенность в лучшее завтра.

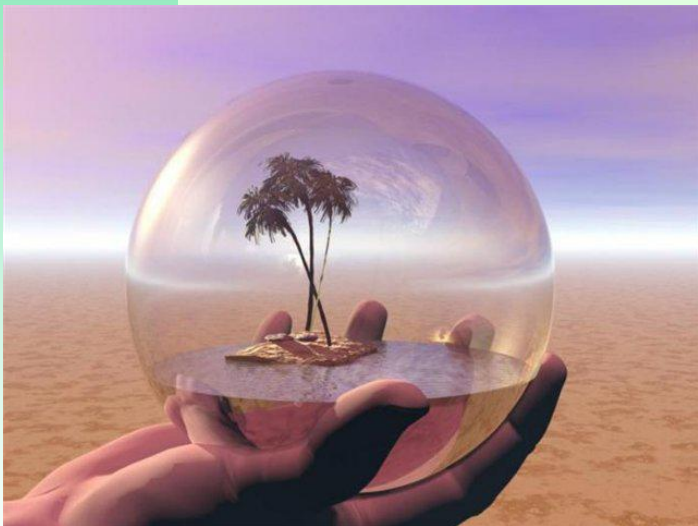
Синий — Символ верности. Способствует вдохновению и осуществлению желаний.

Фиолетовый — Символ мудрости и любви. Помогает сбалансировать и привести в гармонию физическую и духовную энергию.

Учитесь управлять собой.
Во всем ищите добрые начала.
И, споря с трудною судьбой,
Умейте начинать сначала,
Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору
При быстром продвиженье в гору
Друзей в пути не растерять...



Не злобствуйте, не исходите ядом,
Не радуйтесь чужой беде,
Ищите лишь добро везде,
Особенно упорно в тех, кто рядом.
Не умирайте, пока живы!
Поверьте, беды все уйдут:
Несчастья тоже устают,
И завтра будет день счастливый!



13.

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: поднять настроение и на позитиве завершить занятие в эмоциональном плане.

Хотелось бы закончить нашу встречу на позитиве. Хотелось бы подарить ощущение победы и оваций каждому. Давайте друг другу по аплодируем.

Спасибо за совместную работу.



14. Упражнение «Подарок»



Сейчас, я вам, предоставляю возможность, «окунуться в океан», и достать себе ракушку с пожеланиями для каждого из Вас. Пусть, наша встреча оставит только теплые воспоминания и приятные впечатления.

Желаю вам ещё долгих и счастливых лет, творческих успехов, душевного спокойствия и эмоциональной стабильности!





Умение владеть собой, держать себя в
руках - один
из главных показателей
деятельности педагога,
от чего зависят и
его профессиональные успехи
и психологическое здоровье.



Спасибо за внимание!

