

*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №42» Изобильненского городского округа Ставропольского
края*

Тренинг

«Профилактика эмоционального выгорания педагогов ДОУ»



Подготовила: Иванова Н.А.

педагог-психолог

с. Московское, 2018г.

Тренинг профилактики эмоционального выгорания педагогов ДОУ

Цель: Профилактика психологического здоровья педагогов. Ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

Задачи:

1. Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.
2. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива

Приветствие:

Добрый день, уважаемые коллеги!

- Скажите, пожалуйста, какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное «выгорание». В отечественной литературе это понятие появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже более четверти века. Профессиональное выгорание – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе.

Профессия педагога – одна из тех, где синдром эмоционального 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 своих эмоциях, которые “тлеют” и со временем постепенно превращаются в “пламя”.

Сегодня я бы хотела познакомить вас с оздоровительными методами и приемами, которые позволят повысить жизненные силы, активизировать внутренние ресурсы личности.

1. Ритуал приветствия

И для начала я предлагаю вам выразить друг другу радость встречи.

Когда люди встречаются друг с другом, прежде всего. Что они делают? Верно, приветствуют друг друга. Любое общение начинается с приветствия. Сейчас, я предлагаю по кругу поприветствовать друг друга улыбкой, сказать, о том, как мы рады видеть друг друга, высказав свои пожелания.

2. Притча

“Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: “Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?” А сам думает: “Скажет живая – я ее умертвляю, скажет мертвая – выпущу”. Мудрец, подумав, ответил: “Все в твоих руках”.

Эту притчу я взяла не случайно. В наших руках возможность создать такую атмосферу, в которой вы будите чувствовать себя комфортно, вы на 100% ответственны за все события в своей жизни и за плохие, и за хорошие.

3. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто». А теперь я предлагаю немного расслабиться и поиграть в игру «Поменяйтесь местами те, кто». Я сейчас буду говорить разные случаи, если они относятся к вам, вы должны будете выполнять мои просьбы. Я предлагаю улыбнуться тем, кто рад нашей встрече, поменяться местами те, кто любит сладости, потереть нос тем, кто хочет на отдых, взяться за ушко тем, кто любит готовить, попрыгать тем, кто любит свою работу. Здорово, Оказывается, что у нас много общих увлечений и желаний.

4. Упражнение «Наш внутренний сад».

Наш внутренний мир можно представить себе как прекрасный сад (фоном включается тихая спокойная музыка для релаксации). Я попрошу вас сесть как можно удобнее, расслабиться, закрыть глаза и представить свой внутренний мир в виде прекрасного сада (пауза).

- Какой он – сад вашего внутреннего мира? Он большой или маленький?
- Какие запахи вы ощущаете в вашем саду? Какие слышите звуки?
- Ваш сад окружает забор или каждый может подойти к нему?
- Бывают ли в вашем саду люди? Пройдитесь по своему саду, погуляйте (пауза).
- Какие эмоции вы испытываете, гуляя по саду? Что чувствуете?
- А теперь попрощайтесь со своим садом. Вы сможете вернуться сюда, когда захотите. Постепенно возвращайтесь в нашу аудиторию, открывайте глаза.

Рефлексия по желанию:

- Каким вы представили свой внутренний сад?
- Что вы испытали, когда выполняли упражнение?

5. Арт-терапия «Краски моего Я».

Психолог. Чтобы внутренний сад был действительно прекрасным, нужно приложить усилия и как следует поработать. Как вы думаете, семена чего мы сажаем в своём внутреннем саду? Да, это семена наших мыслей, наших желаний, наших чувств, семена будущих поступков. Семена добрых мыслей, знаний, чувств, желаний туда нужно сажать специально. Если ничего не посадил в своём саду, какой урожай соберёшь? Да, только урожай сорняков. А что с ним делать? Сколько труда нужно приложить, чтобы его прибрать и уничтожить! Богатый урожай из внутреннего сада – это основа счастья человека. Про какого человека говорят «у него богатый внутренний мир»?

Ухоженный внутренний сад питает человека и помогает ему достичь всего, о чём он мечтает.

- Послушайте своё сердце, позовите на помощь воображение и нарисуйте свой внутренний сад.

- Что в нём растёт? Какой урожай он даёт?

- Какие сорняки нужно вырвать в вашем внутреннем саду? Подумайте, как это лучше сделать?

- Какие советы вы дали бы человеку, который желает вырастить в своём внутреннем саду добрый урожай?

Рисование своего сада на листах формата А4. (краски)(интерпретация рисунков по потребностям педагогов)

- Рассматривая поведенческие проявления, то есть симптомы «выгорания» можно увидеть связь этого феномена со стрессом. Причин стрессов множество, хотя очень многое зависит от индивидуальности. Определить причину стресса, порой очень просто, а вот справиться со стрессом намного труднее.

Поэтому сейчас я бы хотела рассказать и показать на практике, какие приемы могут помочь нам справиться со стрессом и напряжением.

Обычно для снятия мышечного и нервно-психического напряжения используются различного рода упражнения. 2 из них мы сейчас выполним.

6. Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

7. Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

8. Упражнение с использованием су-джок шариков. Су-джок терапия известна давно и зарекомендовала себя как одна из самых лучших в системе самооздоровления, где самомассаж биоэнергетически активных точек на кистях рук и ног оказывает лечебный эффект на организм человека. По мнению самого автора, кисти и стопы являются, "пультами дистанционного управления" здоровьем человека. На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам и участкам тела. Соответственно, воздействуя на эти точки, можно влиять на определенный орган человека, регулировать функционирование внутренних органов. Таким образом, с помощью Су-Джок терапии доступно лечить любую часть тела, любой орган, не прибегая к помощи врача. Движения могут быть различными - круговые движения шарика между ладонями, перекачивание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, вращение шарика кончиками пальцев, сжимание шарика между ладонями, сжимание и передача из руки в руку, подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями и т.д.

9. Упражнение «Я в лучах солнца». Инструкция. На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети – с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите своё имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача – вспомнить как можно больше хорошего. Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет

особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чём думали, когда записывали то или иное своё качество.

10. Упражнение «Рисунок сцепленными руками»

Цели: развить умение понимать друг друга на невербальном уровне, работать в паре; сплотить коллектив.

Примечание. Упражнение можно использовать для диагностики межличностных отношений между педагогами.

Инструкция. Участникам предлагается выбрать себе пару, затем взять под руку друг друга. Задача – не разговаривая, нарисовать на листе бумаги рисунок сцепленной рукой. Один рисует цепь, другой – утку.

Заключение.

Уважаемые педагоги спасибо за участие в тренинге. Я желаю Вам, чтобы вы вот так же вместе, рука об руку шли вместе, поддерживали и помогали друг другу!