

Тренинг для педагогов по профилактике эмоционального выгорания.

Цель: профилактика психологического здоровья педагогов, ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

Задачи:

- Знакомство с понятием эмоционального выгорания
- Обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
- Снижение уровня эмоционального выгорания учителей.
- Планирование мероприятий по профилактике эмоционального выгорания.
- Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.

Материалы и оборудование: презентация на тему эмоционального выгорания, слайд с картинками, листы бумаги, карандаши, ручки, магнитофон, релаксационная музыка, карточки для записи идей, материалы для блокнотов.

Ход тренинга

Приветствие.

Я рада вас приветствовать сегодня здесь. Мне очень приятно, что вы пришли. Я надеюсь, что наше занятие пройдет в приятной дружественной обстановке. Тема занятия-тренинга "Профилактике эмоционального выгорания педагога". Тема для всех нас близкая и знакомая..

Эмоциональное выгорание - это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это - дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

Психологическая причина болезни	В каком органе проявляется болезнь	Повторяйте себе несколько раз в день
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.

Естественные приемы регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее) ;
- "купание" (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Конечно, нужно правильно уметь расслабляться, владеть техниками управления своим психоэмоциональным состоянием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Ход тренинга

Разминка.

Упражнение «Липучки»

Цель упражнения: Эта веселая и динамичная разминка направлена на повышение сплоченности группы. Участники учатся быстро ориентироваться в ситуации, устанавливать контакт, вступать во взаимодействие. Разминка снимает межличностные барьеры.

Материалы: Не требуются.

Инструкция: «Сейчас я дам знак, и вы начнете двигаться произвольно. На счет стоп, по двое руками, вы должны остановиться и объединиться с кем-то руками. Давайте попробуем».

Процедура проведения: В открытом пространстве группа двигается. По команде тренера участники объединяются определенным образом по его заданию. Сначала по двое, затем по трое и т.д. Задание усложняется. Объединяться участники могут руками, ногами, головами, любыми частями тела. В конце игры тренер может разбить группу пополам (на три части и т.д.), предложив объединиться половинкам, и оставить группу в таком составе (но не в таком виде) для следующего упражнения. То есть тренер может использовать данную разминку как весьма необычное средство для разбиения группы для дальнейшей командной работы.

Упражнение "Поза Наполеона"

Цель: педагоги эмоционально раскрепощаются, настраиваются на работу.

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: "Раз, два, три!", каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Ожидаемый результат: настрой на работу и взаимодействие.

Упражнение «Лестница».

Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности. Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением

лестницы, и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день.

Материалы: листочки с изображением лестницы (приложение 2).

Время: 5 минут.

По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
- Что мешает Вам находиться наверху?
- Вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх?

Упражнение "Тест геометрических фигур".

Цель: самодиагностика.

Участникам предлагается выбрать одну из пяти геометрических фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг - и разбиться на группы в соответствии с выбранной фигурой.

Комментарий ведущего

ПРЯМОУГОЛЬНИК: изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность. Любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость. Нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность. Новые друзья, имитация поведения других людей, тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

ТРЕУГОЛЬНИК: лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу. Прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность. Импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску. Высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость. Остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

ЗИГЗАГ: жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция. Одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее. Позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность. Непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения. Стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, безалаберность в финансовых вопросах. Остроумие, душа компании.

КВАДРАТ: организованность, пунктуальность, строгое соблюдение инструкций, правил. Аналитическое мышление, внимательность к деталям, ориентация на факты. Пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность. Практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие. Профессиональная эрудиция, узкий круг друзей и знакомых.

КРУГ: высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом. Щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция. Спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность. Доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность. Болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому. Склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

Упражнение «Шарик»

Одна из особенностей нашего организма в стрессовой ситуации – это напряжение всех мышц. Но напряженные мышцы не способствуют выходу из стрессовой ситуации, еще сильнее замыкая нас в ней.

Вот почему следует усвоить прямо противоположную реакцию: расслаблять мышцы во всех тех случаях, когда возникает дискомфорт или стресс.

Расслабление мышц делает практически невозможным обычное протекание стрессовой ситуации, поскольку вы уже не сможете реагировать в этой ситуации так как прежде.

Как же достичь расслабления?

Представьте себя в какой-нибудь конфликтной ситуации, отметьте как напряглись ваши мышцы. Вообразите себя туго надутым воздушным шариком. А теперь развяжите веревочку и представьте, как шарик спускается (на выдохе: с-с-с-с-с). Что вы теперь чувствуете? Повторим еще раз.

Выдвигаем идеи. "Как справиться с эмоциональным выгоранием?"

Цель: выработка мероприятий по предотвращению эмоционального выгорания.

Участники разбиваются на несколько команд (по 5-6 человек в каждой). Команды получают по стопке пустых карточек. Именно на них будут записываться новые идеи - по одной на каждой. Ведущий информирует об обязательных правилах этого этапа:

Принимаются и записываются абсолютно все выдвигаемые идеи. Это нужно для того, чтобы не мешать свободному полёту творческой мысли. Необходимо похвалить любую высказанную мысль, даже если она кажется вздорной. Эта демонстративная поддержка и одобрение очень стимулируют и вдохновляют наш внутренний генератор идей.

Самые лучшие - это сумасшедшие идеи. Откажитесь от шаблонов и стереотипов, посмотрите на проблему с другой точки зрения.

Нужно выдвинуть как можно больше идей и зафиксировать все. По одной идее на каждой карточке.

По окончании отведённого времени ведущий просит сообщить о количестве выдвинутых в каждой группе идей.

Анализ идей. Основной задачей является глубокая обработка, шлифовка высказанных предложений.

Правила это этапа:

Самая лучшая идея - та, которую вы рассматриваете сейчас. Анализируйте её так, как будто других идей нет вообще. Указанное правило подразумевает предельно внимательное отношение к каждой идее. Хотя критика уже не возбраняется, но она не должна быть огульной.

Необходимо найти рациональное зерно в каждой идее. Это означает, что нужно сосредоточиться на поиске конструктива в любой, даже кажущейся ерундовой идее.

Отбрасывать идеи нельзя.

Упражнение "Молодец!" (5-7 мин.)

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), повышение самооценки педагогов.

Упражнения на снятие напряжения.

А сейчас я хочу предложить вам несколько упражнений, которые снимут ваше напряжение и которые вы можете использовать в повседневной жизни.

"Дышите глубже"

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Дыхание состоит из трёх фаз вдох - пауза - выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно дышать так. Вдох - пауза - выдох. Начните с 5 секунд. Попробуем!

Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза. Попробуем!

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят, клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

Следующая техника "Ластик"

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

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный 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.

Медитация "Встреча с ребенком внутри себя".

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, каким вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет:

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".

Упражнение "Пять добрых слов"

Оборудование: листы бумаги, ручки

Форма работы: Участники разбиваются на подгруппы по 6 человек.

Задание. Каждый из вас должен:

- обведите свою левую руку на листе бумаги;
- на ладошке напишите свое имя;

- потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева.

В одном из "пальчиков" полученного чужого рисунка, вы пишете какое -нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя. Другой человек делает запись на другом пальчике и т. д., пока лист не вернется к владельцу.

Когда все надписи будут сделаны, автор получает рисунки и знакомится с "комплиментами".

Обсуждение

- Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей "руке"?
- Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

Притча о колодеце

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.

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 приминал 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.

Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!