28.03.2024г.

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.

Ход тренинга

I. Приветствие. Создание эмоционального настроя.

«Добрый день тебе сказали».

«Добрый день!» - тебе сказали. *(руки кладем на грудь)*

Добрый день! - ответил ты. *(руки вперед)*

Как две ниточки связали, *(указательные пальцы обеих рук скрестили)*

Теплоты и доброты.

Подарим своё тепло и доброту друг другу при помощи упражнения «Импульс»

II. Слайд 2. Человек усваивает:

- 10% того, что слышит
- 50 % того, что видит,
- 70 % того, что сам переживает,
- 90% того, что сам делает.

✓ Общеизвестно, что профессия педагог - одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как "синдром эмоционального выгорания". "Эмоционально выгоревшие" педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию.

В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность. Педагог становится своеобразной "ходячей энциклопедией": он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится. Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

✓ Слово ведущего: в каждом из нас на протяжении всей жизни продолжает жить ребенок, только большинство из нас забывает про него или стесняется его проявить. Я 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.

III. Предлагаю для начала разместить на цветном поле, состоящем из 4 квадратов разного цвета (красного, желтого, зеленого, синего) стикер со своим именем без объяснения.

- Выберите, какой цвет соответствует вашему внутреннему состоянию сейчас, запишите на стикер и разместите в соответствующей области. (бейджики в коробочке)

✓ А, теперь еще раз познакомимся упражнение «Снежный ком».

Слайд 3 ***Упражнение "Грецкий орех"***

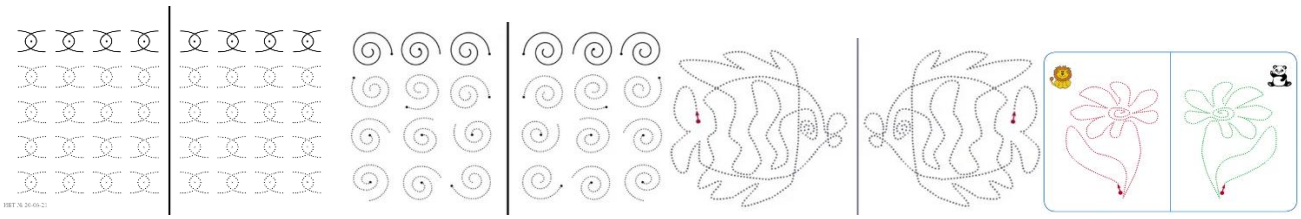
Цель: осознание каждым обучающимся своей индивидуальности.

Для проведения этого упражнения необходим мешочек с грецкими орехами (орехи – по числу участников). Ведущий высыпает орехи в центре круга и просит каждого взять себе один. Некоторое время участникам предлагается внимательно рассматривать свой орешек, изучать его структуру, особенности строения, постараться запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешок, перемешиваются и снова высыпаются в центре круга. Задача каждого участника – найти свой орех.

✓ Нейропсихологические упражнения «К-Р-Л», «З-К-В», «Лезгинка», «Ухо-Нос», «Во!»

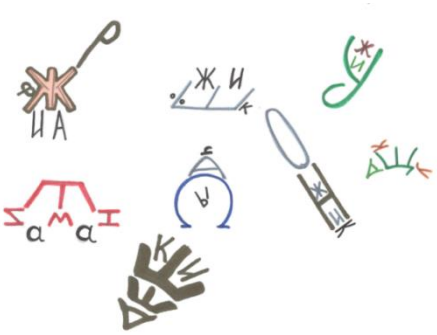
✓ «Два цвета» (1 палец-2 пальца)

✓ Рисование 2 руками (раздать педагогам образцы + чистый лист)

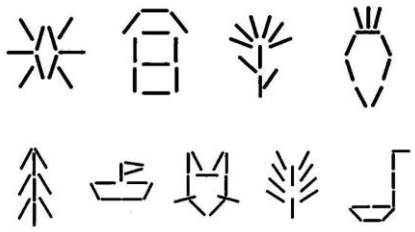


- На чистом листе нарисовать: круги, квадраты, треугольники и заштриховать их.

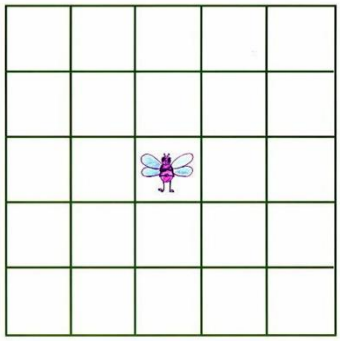
Слайд 4 Внимание конкурс Изографы



Слайд 5 Выпуклые узоры. Определить узор на ощупь и нарисовать его на листе бумаги… НО… ощупывать карточку вы будете держа руки за спиной.



Слайд 6 Упражнение "Муха"



Слайд 7 Танграмм (слайды 7-10) Собираем по схемам. Внимание, еще один конкурс. Кто первый соберет танграмм на место, получит приз!!!!

Слайд 11 игра Испорченный телефон

Участники встают в колонну по одному. Ведущий встает в конце колонны. Таким образом все участники повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом впереди стоящего участника. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий - четвертому и так далее. Последний участник называет предмет. Условия: все делается молча, только жестами, можно только попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет его по плечу. (школа, волейбольный мяч, ребенок, спички, дневник, Ножницы, брошка, вечернее платье, шампунь, занавеска, воздушный шар, чеснок, телевизор, фотография, пальма, каравай,, утюг, огонь, ложка, сапоги, цветок, мороженое,, окно электрическая , розетка, телевизор)

Слайд 12 **Упражнение «Телеграмма» Инструментарий: карточки** с информацией: **«Вы получили телеграмму: Приеду завтра в 6 утра. Встречайте. Тётя Зина»**

Карточки с эмоциями (на каждой карточки – одна эмоция): Горе, Радость, Злость, Интерес, Страх, Скука

Слайд 13 **Релаксация (приложение 1)**

Подведение итогов

1. **Рефлексия – Квадрат.**

Изменились ли ваше отношение и ощущения по окончании нашего занятия? Если да, то можете поменять местоположение своего бейджика на квадрате.

2. И последнее, что я хотела вам предложить, это испытать счастье, вытянуть себе **счастливое пожелание**, а заодно угоститься вот такой замечательной конфеткой.

Коллеги «Мысли материальны». То, о чем мы мечтаем сегодня, завтра может стать былью… (чаепитие)

Сегодня - мечта, завтра – цель, послезавтра -реальность.

Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!

Педагог-психолог - О.Ф. Лысова

Приложение 1.

Упражнения на релаксацию.

Упражнение "Муха"

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение "Сосулька" ("Мороженое")

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. 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. Выполним упражнение ещё раз.

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 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 ка 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 заглянули 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.