

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЕРХНЕДОНСКОГО РАЙОНА
ВЕРХНЯКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

346173, Ростовская область, Верхнедонской район, х. Верхняковский, ул. Административная,
д. 4,
тел/ факс (86364) 44-6-39, e-mail verhchool@yandex.ru

Тренинг
«Профилактика профессионального выгорания педагогов»

Цель:

Снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога

Задачи:

- познакомить педагогов с приёмами по улучшению личного психологического состояния и психологического климата в коллективе в целом
- познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Важнейшим условием развития коллектива, его устойчивости, жизнеспособности является создание условий для активной деятельности участников педагогического процесса. Практически от того, насколько дружелюбна, основана на взаимном уважении и сдержанности сложившаяся атмосфера, каков психологический климат в коллективе, насколько предсказуема уважительная позиция и поступки руководства и коллег – от всего этого зависит время успешной жизни коллектива, его поступательное движение к поставленным целям. Климат в учебном заведении оказывает мощное влияние на успехи и неудачи каждого педагога, и безусловно влияет на сегодняшнюю жизнь и завтрашние взгляды и деятельность ученика

Когда мы создаем для детей условия эмоционального комфорта, мы буквально «сгораем на работе», очень часто забывая про свои эмоции.

Синдром хронической усталости ввели еще в 50-е годы и лечили как инфекционное заболевание. Сейчас каждому знаком термин «синдром профессионального выгорания», и мы с вами знаем, что преодолеть этот синдром можно несколькими путями.

Естественные способы регуляции – это сон, отдых, вечерние прогулки, путешествия.

Другой вариант – саморегуляция - контроль своего эмоционального состояния с помощью слов, образов, техник.

Уважаемые коллеги, я вам предлагаю на некоторое время абстрагироваться от своих социальных ролей руководителя, педагога, просто очень занятого человека и немного поиграть.

Чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение и самочувствие у Вас преобладает (предложение участникам выбрать цветную карточку)

1. Карточки «Значение цвета»

Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения.

Зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Красный – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

Жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Серый – тревожность и негативное состояние.

Чёрный – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

2. Притча про стакан

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. А что будет, если я, таким образом, подержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

3. Упражнение «Паутина»

«Станьте в круг. У каждого из вас сейчас есть возможность назвать свое имя и положительную черту, начинающуюся с буквы, с которой начинается имя. Например: имя Дарья – добрая и рассказать, что вы себе желаете на сегодняшний день» ведущий начинает игру. Он берет клубок нити в руки и, назвав имя и пожелав себе что-то, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок участнику, стоящему напротив: «Если хотите, то можете назвать свое имя и пожелать себе что-нибудь. Если вы ничего не хотите желать себе, то можете просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему».

Таким образом, все сотрудники оказываются в «паутине». Очень часто мы попадаем в «сети негатива, который присутствует у нас на работе» и умение так же легко из этих

сетей находить выход—это залог психологического здоровья и барьер для эмоционального выгорания.

4. Игра «Чем мы похожи?»

Участники становятся парами друг перед другом, образуя два круга. Каждый в паре находит какое-либо сходство с собой. Например, одинаковый цвет волос, имя на одну и ту же букву, одинаковая черта характера и т.п.). Далее участники внешнего круга переходят по часовой стрелке к следующему участнику внутреннего круга.

5. Игра «Карандаши»

Подготовительное задание: разбиться на пары. Партнеры в паре располагаются друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки и пытаются удержать карандаш, прижав его концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаш, двигать руками вверх-вниз, влево-вправо.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями — вытянутые руки), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

- Поднять руки, опустить их и вернуть в исходное положение
- Вытянуть руки вперед, отвести назад
- Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед, шаг назад
- Наклониться вперед, назад, выпрямиться
- Присесть, встать
- Шагнуть вперед, поднять руки
- Держать карандаш безымянными пальцами
- Держать карандаш мизинцами
- Выполнить упражнение с закрытыми глазами

Вывод: Это упражнение командное. В нем очень важно понять, что значит поддержка коллектива: когда ты — ответственный за одну часть, другой — за другую, и ты знаешь, что тебя не подведут, и в любой ситуации придут на помощь.

6. Упражнение «Плюс-минус»

Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. За тем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

7. Упражнение «Молодец!»

Образуем 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.

В данном упражнении ожидаемый результат: снятие эмоционального напряжения (как правило, это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

8. Упражнение «Я в лучах солнца»

Цель: самоопределение, рефлексия, применение приема самовнушения, развитие положительного отношения к себе.

Одним из способов регуляции своего эмоционального состояния является самовнушение и самопоощрение. Так что хвалите себя в течение рабочего дня почаще. Хвалите даже за маленькие успехи.

Инструкция:

Нарисуйте солнце, а вокруг него лучики. В центре солнышка напишите свое имя (или "Я", или нарисуйте символический автопортрет).

Над каждым лучиком напишите что-нибудь положительное о себе. Постарайтесь, чтобы лучиков было как можно больше.

А теперь, передайте свои рисунки коллегам, пусть они напишут о вас что-то положительное

После выполнения задания проводится терапевтическая беседа. Цель беседы состоит в том, чтобы авторы рисунков осознали, как много в них хорошего и положительного. На это хорошее надо опираться в моменты жизненных трудностей и невзгод. Именно это нужно видеть и развивать в себе, вместо того чтобы концентрироваться на слабых сторонах своей личности и считать себя неудачником.

Рисунок солнышка рекомендуется сохранить, и иногда доставать его посмотреть, особенно когда возникают проблемы с низкой самооценкой.

К солнышку можно в дальнейшем дорисовывать новые лучики

9. Завершение - упражнение «Сердечное пожелание»

Я предлагаю вам сейчас немного подумать и передать сердечное пожелание соседу слева начиная его со слов «Имя... Я сердечно вам желаю.....», передавая при этом вот это маленькое сердечко.

10. В заключение «Притча про осла и колодец»

Видеоролик <https://youtu.be/Ys6YZU9fMCo>

Однажды осел фермера провалился в колодец.

Пока фермер думал, как ему поступить, животное часами издавало жалобные звуки. Наконец, фермер принял решение. Он посчитал, что осел уже старый, а колодец нужно было закрывать в любом случае. Просто не стоило тратить тех усилий ради того чтобы вытаскивать старого осла. Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись копать и забрасывать землю в колодец.

Осел сразу же понял к чему идет дело и начал издавать страшный визг. Затем, к всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил проверить и посмотреть, как там внизу. Он был изумлен от того, что он увидел.

С каждым куском земли, падавшим на его спину, ослик проделывал что-то совершенно невероятное. Он встряхивался и становился поверх сброшенной земли. Пока соседи фермера продолжали забрасывать землю в колодец, каждый раз животное встряхивалось и становилось поверх насыпанной земли. Очень скоро все удивились, потому что увидели, как ослик поднялся наверх, перепрыгнул через край колодца и умчался вперед!

В жизни вам будет встречаться много всяких неприятностей и каждый раз жизнь будет посылать вам все новую и новую порцию. Всякий раз, когда упадет ком земли, встряхнись и поднимайся наверх, и только так Вы сможете выбраться из колодца.

Каждая из возникающих проблем - это как камень для перехода на следующую ступеньку.

Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из любого, даже самого глубокого колодца.

Встряхнись и поднимайся наверх!

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.

Видеоролик «Гореть, не выгорая!»

<https://youtu.be/Og6o-e594v4>