

Тренинг профилактики эмоционального выгорания молодых педагогов

Подготовила Акулова С.Н.

Цель: Профилактика психологического здоровья молодых педагогов.

Ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

Задачи:

1. Профилактика эмоционального выгорания молодых педагогов.

Приветствие:

Добрый день, уважаемые коллеги!

-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. Знакомство. Расскажите о ваших первых впечатлениях, когда вы впервые оказались в стенах школы и изменились ли те эмоции и чувства по пришествию времени(в настоящий момент).

2. Упражнение: «16 ассоциаций» .

Горизонтальный лист формата А4 делится на 5 равных вертикальных колонок. В первой колонке записывается 16 ассоциаций на слова «моя работа». Во второй колонке пишутся ассоциации на слова из первой колонки, объединяя их попарно: ассоциация на первое и второе слова, ассоциация на третье и четвертое слова, затем на пятое и шестое и т.д. Таким образом, во второй колонке получается уже восемь ассоциаций. В третьей колонке процедура повторяется, с тем лишь различием, что ассоциации находятся на пары из второй колонки, – в третьей колонке получаем 4 слова. Продолжаем до тех пор, пока в последней, пятой, колонке не останется только одна ассоциация.

Рефлексия упражнения: какие чувства и эмоции испытывали? Что затрудняло?

3. Проведение методики «Живой дом»

Цель: диагностика субъективного восприятия педагогом психологического пространства рабочих отношений.

Инвентарь: лист бумаги (А-4), цветные карандаши, простой карандаш, ручка.

Алгоритм работы:

Вступление. Просим письменно или устно перечислить тех людей, с которыми человек более тесно контактирует на работе.

Основная часть

- На листе формата А-4 изобразите простым карандашом деревенский домик, в котором обязательно есть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, труба, двери, порог.

- Присвойте каждой части дома имя конкретного человека, начиная с себя. То есть напишите прямо на рисунке, кто из указанных вами людей может быть крышей, кто - окнами, стенами и т.д.

- Обсудите с клиентом возможные интерпретации работы.

Возможные интерпретации:

- фундамент - главный материальный и духовный «обеспечитель», тот, на ком все держится;

- стены - человек, который отвечает за эмоциональное состояние автора рисунка непосредственно;

Окна - будущее, люди, от которых рисующий чего-то ждёт, на кого возлагает надежды (в норме, когда окна ассоциируют с детьми);

- крыша - человек, который жалеет и оберегает клиента, создаёт чувство безопасности, или клиент хотел бы это от него получать;

чердак - символизирует секретные отношения, а также желание клиента иметь с этим человеком более доверительные отношения. Чердак также может обозначать человека, с которым у клиента отношения развивались в прошлом, а на данный момент менее активны;

- труба - человек, от которого клиент получает или хотел бы получать особую опеку, поддержку. Также может трактоваться как символическое обозначение человека, который помогает «выпустить пар», отрегулировать эмоции;

- двери - информационный портал; тот, кто учил выстраивать отношения с миром; тот, у кого клиент учится взаимодействовать с другими людьми;

- порог - человек, с которым клиент связывает возможность коммуникации в будущем.

Рефлексия: какие эмоции испытывали при выполнении упражнения?

4. Упражнение «Мои качества и недостатки»

Записать 10 своих положительных качеств, 10 отрицательных качеств, переименуйте свои положительные качества в отрицательные, а отрицательные в положительные

Рефлексия: какие эмоции вынесли из этого упражнения, какие сделали выводы.

5. 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.

6. «Я в лучах солнца»

На листе бумаги педагоги рисуют солнце, с тремя лучиками. В центре солнца пишут свое имя. А на лучиках 3 положительные качества своего характера, затем передают свои рисунки коллегам, те добавляют по одному лучику.

7. Игра «Ларец желаний»

Цель: снятие эмоционального напряжения. Создание позитивного настроения.

Участникам предлагается достать из ларца листы, на которых написано, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты:

В ближайшее время тебе особенно повезет!

Жизнь готовит Вам приятный сюрприз!

Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь на потом!

Люби себя такой, какая ты есть – единственную и неповторимую!

Обязательно сделай себе подарок, ты этого заслуживаешь!

Что бы ты не делала, радость и спокойствие всегда будут рядом!

Ближайший месяц твой! Работа или отдых – решать тебе!

Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

Не веришь в сказку? А зря...что-то чудесное и волшебное готовит тебе зима!

Просто необходимо устроить себе праздник, позвать хороших друзей и добрых коллег!

Давно не уделяла себе времени? Салон красоты или просто ароматная ванна порадует тебя!

Не бойся своих желаний, их исполнение дает новые жизненные ресурсы!

А часто ли ты довольна своими поступками? Если нет, то обязательно найди повод гордиться собой!

Загляни внутрь себя, там есть все то, что тебе так импонирует в других людях!

Ты нужна, тебя любят, тобой восхищаются и гордятся... дорожи этим!

Внутри каждого человека есть хотя бы одно малюсенькое позитивное качество...рассмотри его!

Рефлексия тренинга: Какие эмоции вызвал тренинг? Что нового для себя взяли?

Спасибо за внимание, удачного всем дня!