

Тренинг для педагогов по профилактике эмоционального выгорания

Цель: повышение уровня компетентности педагогов в области сохранения и укрепления профессионального здоровья.

Задачи:

1. информирование педагогов о проблеме эмоционального выгорания, его факторах, признаках и способах предупреждения;
2. Снижение эмоционального напряжения педагогов, обучение техникам и приемам саморегуляции;
3. Актуализировать личностные ресурсы педагогов.

Оборудование: презентация, листочки с изображением батона на количество участников, простые карандаши, листы бумаги, шары, украшения, аудио запись для релаксации, колокольчик.

Участники: педагоги – психологи.

Время проведения: 45 минут-1 час.

Ход

- Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада всех сегодня видеть.

Приветствие «Давайте поздороваемся»

- В начале нашей встречи я предлагаю поздороваться, но сделаем мы это необычным образом. Прежде всего, нам нужно разбиться на пары (педагоги образуют пары). Если Вы услышите 1 хлопок – здороваемся руками, 2 хлопка – здороваемся плечами, 3 хлопка – здороваемся спинами. Когда я позвоню в колокольчик, ваша задача найти нового партнёра.

Мини – лекция:

Сегодня на нашем тренинге мы попытаемся понять, что же такое «синдром эмоционального выгорания» и как Вы можете помочь себе, а потом помочь вашим коллегам по работе.

Профессиональное выгорание – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, которое развивается в результате хронического стресса.

Современные учёные отмечают, что наиболее подвержены синдрому эмоционального выгорания педагоги. Как думаете почему? Потому что большая часть времени педагога рассчитана на работу с детьми, родителями, педагогами. Педагогическая нагрузка (занятия, семинары, консультации, конкурсы и т.д.) необходимость постоянно поддерживать высокий уровень профессионализма, быть в курсе инновационных технологий – всё это осложняет жизнь педагога. Синдром эмоционального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь, работающих с людьми. Ведь педагоги – это та категория людей, которая не имеет права болеть, ошибаться, они всегда должны быть сдержаны, и показывать пример для всех. Даже болея мы идём на работу: ведь нам кажется, что на нас держится весь мир.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии.

Первая стадия, когда человек считает «Работа и больше ничего!». Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе. Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь, домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

Вторая стадия, когда человек думает «Мне все – равно!». Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии воспитанников. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.

Третья стадия, когда человек постоянно задается вопросом: «Зачем я здесь?». Притупляются представления о ценностях жизни. Человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. По привычке такой

человек может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания? Прежде всего, признать, что они есть. Если Вы понимаете, что происходит, вы сможете справиться с ситуацией. Чем раньше этим заняться, тем лучше.

Универсального рецепта от «сгорания» нет. Как будет протекать и какие способы выхода из него зависят от психологических особенностей личности. Потому нужно знать для себя, что вызывает определённые состояния и найти способы как управлять ими. Решения проблемы эмоционального выгорания могут быть разными. Самое важное - это заняться тем, что даёт энергию и душевный подъём.

- Сейчас я предлагаю перейти к способам профилактики эмоционального выгорания.

Упражнение «Батон» (раздаются листочки с изображением батона)

На листочках изображен хлеб. Хлеб – это основной продукт, который необходим для жизни. Там изображено два батона, вам пока необходим один, выберите, тот который нравится, любой.

Отрежьте тот кусочек от этого батона, который отдаёте работе. Ровно столько занимает ваша работа.

Следующее – сколько занимает ваша семья! Отметьте сколько, вы отдаёте своей семье.

Здоровье! Если вы уделяете время своему здоровью, отрежьте ещё кусочек. Может и нет такого куска.

Увлечения! Это ваше хобби, есть ли в вашей жизни место, для любых занятий, увлечений.

Поднимите руки те, у кого осталось время на увлечения, хобби, ваше личное время? (давайте похлопаем им)

Помните, чем меньше удовольствий в жизни, тем труднее переносить трудности и стрессы.

Переходим ко второму батону. А теперь распределите все эти критерии идеально, как бы вы хотели.

- У кого реальное и идеальное не совпало?

- Как вы думаете что можно сделать для того чтобы идеальное сочетание стало реальным, чтобы оно осуществилось?

Упражнение «Трудоголики и пофигисты»

Прошу разделить на команды. Первая команда – трудоголики. Вторая – пофигисты. Каждой команде необходимо выдвинуть несколько аргументов в поддержку своей позиции.

Трудоголизм и пофигизм – две крайности, в которые не стоит впадать. Безусловно, мы можем отдаваться работе в определённые моменты больше обычного. Иногда стоит закрывать глаза на какие – то рабочие ситуации, ведь здоровый пофигизм никому не мешает. Но секрет профилактики эмоционального выгорания заключается в необходимости соблюдать чёткий режим труда и отдыха.

Упражнение «Украшения на ёлочку»

- Скажите, какой самый важный символ Нового года? Правильно, ёлочка. И наверняка каждый из вас любит её наряжать и украшать. Сейчас предлагаю вам зарядиться новогодним настроением и приготовить украшения для ёлки.

Для начала возьмите заранее подготовленные шары. На каждом из них предлагаю написать приёмы, которые помогают вам бороться со стрессом и по желанию можете шары украсить.

- А сейчас, самое приятное давайте украсим нашу ёлочку. Перед тем как повесить шары, прошу вас поделиться с вашими приёмами с другими.

- Узнали ли Вы для себя новые способы борьбы со стрессом?

- Вот это и является ресурсом, который можно использовать при восстановлении ваших сил.

- Будете ли вы использовать их?

Также можно использовать дыхательные упражнения, упражнения аффирмации

Аффирмации – это предложения, которые человек произносит себе осознанно в мыслях. Аффирмации представляют собой наиболее лёгкий способ влияния на подсознание. Вы просто выбираете позитивную фразу и произносите время от времени. Например:

Я – талантливый, открытый, добрый человек.

С каждым днём я люблю себя всё больше.

У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Можно придумать и свои собственные утверждения! И повторять их всегда, когда оказываетесь в дискомфортной ситуации. Важные правила составления утверждений: они должны звучать в настоящем времени и отсутствовать частица «не».

Упражнение «Австралийский дождь»

- Предлагаю немного отдохнуть.

Участники становятся в круг. Знаете ли вы, что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте послушаем вместе, какой он. Сейчас вы будете выполнять те действия, о которых я буду говорить. Будьте внимательны.

В Австралии поднялся сильный ветер (трём ладони)

Начинает капать дождь (клацаем пальцами обеих рук)

Дождь усиливается (хлопаем в ладоши)

Начинается настоящий ливень (хлопаем по бёдрам)

А вот и град – настоящая буря (топаем ногами)

Буря стихает (хлопаем по бёдрам)

Дождь стихает (хлопаем с паузами в ладоши)

Редкие капли падают на землю (клацаем пальцами)

Тихий шелест листьев ветра (трём ладоши)

Солнце! (руки вверх, шевелим пальчиками)

Упражнение «Я дарю себе...»

- Скажите, кто летал когда - либо на самолёте? Помните ли вы, какие правила пользования кислородной маской в случае поломки самолёта? Правильно: сначала одеть маску себе, а затем – ребёнку. Такая последовательность дана

не случайно: если не спасёте себя, возможно, уже будет не некому спасать других. Так и в нашей работе: необходимо заботиться не только о своих подопечных, но и о себе. Сейчас у каждого из вас будет время подумать и ответить на следующие вопросы:

- Что в новом году Вам бы хотелось?
- Что Вы обязательно ...?
- Что Вы пообещаете себе?
- Какая главная цель у Вас на грядущий год?

Возьмите карандаши и фломастеры, и письменно ответьте на эти вопросы

Релаксация: Сядьте удобно, опустите плечи, вслушайтесь в спокойную музыку, выдохните напряжение, расслабьтесь, можете закрыть глаза. Вы сидите удобно, и ваши мышцы отдыхают. Проследите, чтобы не были сжаты зубы и руки в кулак. Губы мягко сомкнуты. Мышцы плеч расслаблены, голова – чуть откинута, плечи – расправлены. Прислушайтесь к своему дыханию, постарайтесь сделать вдох – глубоким, а выдох – удлинить, можно выдыхать сквозь губы, расслабляя брюшную стенку. Вы отдыхаете.

Теперь я медленно, тихо и ритмично считаю до 7. Вы мысленно вместе со мной идёте по улице, делаете 7 шагов и оказываетесь в магазине «Одежда»: 1,2,3,4,5,6,7... открываете тихонько дверь и заходите внутрь.

В этом магазине много современной одежды всех фасонов и цветов. Вы просматриваете костюмы, платья и выбираете себе понравившиеся.

Вы приходите домой, надеваете на себя выбранную красивую вещь. Посмотрите внимательно свой наряд – цвет, фасон, удобно ли он сидит на вас. Посмотрите на себя в зеркало: вы довольны собой, вы себе нравитесь. Улыбнитесь себе и снимите наряд.

Откройте шкаф с вашей одеждой. Вы видите, что там нет свободных вешалок. А вам нужно убрать свой новый наряд. Для этого выберете какую –нибудь старую вещь и выкиньте её, освободив место для новой одежды. Вместе с этой старой одеждой, и не сожалеете о них.

Повесьте новую вещь в шкаф. Откройте свой шкаф, свой дом и свой мир для перемен. Откройте глаза и возвращайтесь к нам в реальный мир обновленными. Многие из вас готовы к переменам в вашей жизни, готовы расстаться со старым и отжившим, и я желаю вам удачи на этом пути.

И в заключении я хочу вам рассказать одну **притчу 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 т сам не знаю, - продолжил профессор – чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я продержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я продержу этот стакан в течение часа?

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

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

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придётся отправлять вас в 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 также 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 будете продолжать

думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнёт парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но ещё важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идёте спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими, бодрыми и готовыми справляться с новыми жизненными ситуациями.

Мешок с пожеланиями, буклеты

Рефлексия: Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями о сегодняшней встрече. Опишите свои чувства. Что запомнилось больше всего? Что нового вы узнали на занятии?

- Хочется поблагодарить всех участников за внимание и участие в тренинге. Надеюсь, что он не пройдёт бесследно в вашей жизни, надеюсь что – то вам пригодиться, над чем – то вы задумались и будете работать в данном направлении. Улыбайтесь чаще и будьте здоровы.

Что в новом году Вам бы хотелось?

Ответ: _____

Что Вы обязательно ...?

Ответ: _____

Что Вы пообещаете себе?

Какая главная цель у Вас на грядущий год?

Что в новом году Вам бы хотелось?

Ответ: _____

Что Вы обязательно ...?

Ответ: _____

Что Вы пообещаете себе?

Какая главная цель у Вас на грядущий год?

Необходимо выдвинуть несколько аргументов в поддержку своей позиции

Вторая команда «Пофигисты»

Необходимо выдвинуть несколько аргументов в поддержку своей позиции



*Всё может измениться за один день,
Если только искренне захотеть*



*Чудеса случаются, особенно
если хорошо над ними поработать*



**Если чувствуешь,
что это твое, —
никого не слушай.
РИСКНИ!**



*Сейчас самое удачное время для
воплощения задуманного!*



*У тебя есть всё, чтобы осуществить
свою мечту прямо сейчас!*



**Мечты - реальность!
Главное сильно
захотеть и сделать
шаг вперед!**

*В новый год желаю больше
возможностей*



*Один день, проведённый в новом
месте, даёт больше, чем 10 лет,
проведённые дома!*

*В ближайшее время тебе особенно
повезёт!*



Жизнь готовит Вам приятный сюрприз!



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



© ФотоСтихоблог — Конструктор Виртуальная Страна ДАРИЯ

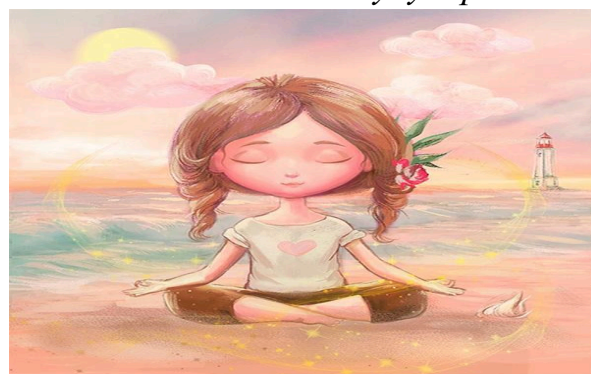
Не веришь в сказку? А зря... что — то волшебное готовит тебе зима!



Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!



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



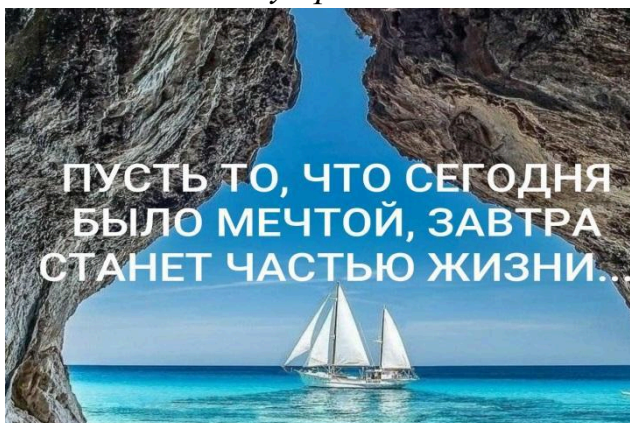
Обязательно сделай себе подарок, ты этого заслуживаешь!



*Хорошее время для
начала чего-то нового*



*У тебя есть всё, чтобы осуществить
свою мечту прямо сейчас!*



*В Новый год желаю больше
возможностей*



*Один день, проведённый в новом
месте, даёт больше, чем 10 лет,
проведённые дома!*



