Конспекты релаксационных занятий с педагогами для профилактики профессионального выгорания

Занятия построены в форме "погружения в ситуацию". Педагог-психолог "рисует" в воображении участников путь, а участники "путешествуют", отрываясь от реальности. Практически полное отсутствие открытого диалога способствует снятию мышечных и эмоциональных зажимов, беспокойства, тревожности, дает отдых от общения – основы педагогической профессии. Релаксационные занятия используются как самостоятельные мероприятия. На них приглашаются все желающие, оптимальной является группа из 12–14 человек. Как правило, встречи проводятся во время тихого часа, в течение 45–60 минут.
Занятия рекомендуется проводить после очередных праздников, плановой или неплановой проверки.

Семинар "Новый год"

Цели: снятие эмоционального и физического напряжения, ослабление проявлений утомления; повышение общего тонуса; создание ресурсного состояния на основе детских воспоминаний; создание атмосферы волшебства и праздника; развитие коммуникативных навыков.
Материалы и оборудование: ручки, листы бумаги, карандаши, фломастеры, лист ватмана, скотч, клей, ленточки, столы, стулья, аудиоаппаратура.
Музыкальное сопровождение: "Музыкальная табакерка" (композитор А. Лядов), мелодия для релаксации.

Ход занятия

1. **Погружение в ситуацию**

Слово педагога-психолога: "Добрый день, дорогие коллеги! Очень скоро мы будем провожать старый год и встречать новый. Так сложилось, что в это время люди мысленно оборачиваются назад, окидывая взглядом события уходящего года. Это время подведения итогов и планирования на будущее. Хочется оставить в старом году неприятности, огорчения, снять груз обид и вины. И с новыми надеждами шагнуть в неизведанный год.

Сейчас у вас появится возможность заглянуть внутрь себя. Сядьте удобнее. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте поздний зимний вечер. Вы медленно подходите к окну и видите, как старательно мороз разрисовал стекла. Вы вглядываетесь в рисунок и ощущаете, что вы уже в зимнем лесу. Ночь. Земля и деревья укутаны снегом. Снег мягкий, пушистый и совсем не холодный. Лунный свет с неба льется на

деревья, серебрит их верхушки. В лесу тишина, он спит, только иногда, во сне, вздрогнет сосновая ветка, и тогда сотни искорок взметаются в морозный воздух и с тихим, неуловимым звоном опускаются на белое покрывало снега. Вы идете дальше, пробираясь между деревьями, и выходите на освещенную луной поляну. На мгновение вы останавливаетесь пораженные красотой спящей природы. Мягкий лунный свет заливает поляну. Кажется, вся она усыпана серебром. Полотно снега кое-где пересекают следы: там заяц петлял, а здесь протянулась цепочка лисьих следов, а чуть подальше – у деревьев – сидела стайка снегирей".

2. Упражнение "Дом прощения"

Слово педагога-психолога: "На заснеженной поляне вы видите красивый дом. В его маленьких окошках горит уютный свет. Здесь ждут вас. Вы входите в дом. (*Пауза.*) В нем есть комната прощения. Вы входите в нее. Посмотрите, какого цвета в ней стены, есть ли мебель… (*Пауза.)* Мы приглашаем в эту комнату всех, кого обидели когда-то, и всех, кто нас обидел. Постепенно комната заполняется людьми. Посмотрите в их лица. (*Пауза.*) Кто они?.. Подходят новые люди. Вспомните, вы никого не забыли?.. (*Пауза.*) Нет, все здесь. Можно начинать.

Мысленно попросите у них прощения за все, чем вы обидели их. Простите их, себя. Отдайте им ваши долги. Попросите их взять в вашем мире то, что принадлежит им. Попросите их отдать то, что принадлежит вам. (*Пауза.)* Теперь поблагодарите их, себя за то, что смогли добраться до этой комнаты.

Мы уходим из этого дома и знаем, что в любой момент можно вернуться в это место и прощение ждет нас. Прощение ждет, когда мы разрешим ему свершиться.

Уходя, еще раз осмотрите все в комнате и с легким сердцем возвращайтесь. Сейчас я сосчитаю до пяти, и вы откроете глаза для того, чтобы продолжить работу на нашем занятии.

Как вы чувствовали себя в комнате прощения?.. Что вас удивило, понравилось?.. Что было вам неприятным?.. Как вы думаете, с чем это связано?.. Почему так важно прощать и быть прощенным?..".

3. Визуализация "Праздник"

(Включается пьеса А. Лядова "Музыкальная табакерка".)

Слово педагога-психолога: "А теперь, пожалуйста, вспомните свое детство. Я думаю, вы согласитесь, что одним из самых приятных воспоминаний детства для нас является встреча Нового года. Вспомните, как

вы, еще нежась в тепле уютной и мягкой постели, услышали стук в дверь. Слышны голоса: ″Елка, елка″. Из прихожей сразу же повеяло морозной свежестью и запахом. Вас пронизывает счастливая мысль – это елка! В дом наконец-то принесли зеленую красавицу! Вам очень хочется взглянуть на незнакомку. Нетерпение переполняет вас. Вы бежите босиком в прихожую. Здесь царит запах смолы и свежей хвои. Вам очень хочется потрогать ″гостью″ за колкие иголочки... Ура! Сегодня праздник! Новый год! Будем наряжать елку!

Елку ставят посередине комнаты. Потом ее наряжают всей семьей: сначала вешают электрическую гирлянду из множества разноцветных лампочек. Огоньки вспыхивают на елке и угасают, потом вновь вспыхивают... Вы с родителями украшаете елку игрушками, блестящими гирляндами и конфетами. На верхушку елочки надевают яркую звезду или мерцающий шпиль.

Запах праздника! Вдохните его! Он был тогда во всем: в улыбках и смехе ваших близких, в запахе мандаринов, имбирных пряников, он наполнял комнаты дома, был на улице и внутри вас. Он переполнял вас счастьем! Вспомните это чувство радости. Пусть в вашем сердце возникнет вновь и останется эта радость".

4. Упражнение "Праздничный стол"

Слово педагога-психолога: "Накануне Нового года готовится праздничный стол. Представьте, что и мы с вами оказались на кухне. Не удивляйтесь, что перед вами всего лишь большой лист бумаги и цветные карандаши. Для того чтобы приготовить различные блюда, нам достаточно нарисовать их. Возьмите фломастеры или карандаши и нарисуйте блюда на вашем столе. (*Участники все вместе "готовят" стол с угощением.)*

А теперь встаньте вокруг стола, возьмитесь за руки, вытяните их вперед, дуньте на угощение, внесите в него доброту здоровье, свою энергию, жизненные силы, вдохните в него заряд бодрости и удачи. Не отпуская рук, сделайте три шага влево, опять вытяните руки и дуньте на блюдо, три шага вправо и опять дуньте. ″Возьмите″ себе часть нашего чудесного общего угощения. Оно подкрепит ваши силы. Для этого с помощью ножниц отрежьте себе часть общего праздничного стола… Прошу вас, на обратной стороне вашего ″кусочка″ напишите друг другу благопожелания к Новому году… Сложите кусочки разрезанного угощения пожеланиями вниз, чтобы получился целый стол. Возьмитесь за руки, образуйте круг, сделайте три шага влево. А теперь разберите кусочки с пожеланиями. Возьмите их собой, пусть они станут вашей путеводной звездой на жизненном пути в новом году".

5. Упражнение "Волшебная палочка"

Слово педагога-психолога: "Дорогие друзья, вы знаете, что Новый год – это время волшебства и загадывания желаний. Вспомните сказку ″Золушка″, где у феи была волшебная палочка, которая исполняла самые заветные желания. Думаю, что каждый из вас мечтал получить точно такую же. Но ведь всё в наших руках, и сегодня каждый из вас сделает волшебную палочку сам. А для начала послушайте одну историю.

В одном очень красивом сказочном лесу стоял дом, в котором жила фея. Она занималась тем, что делала волшебные палочки. Люди, живущие в том лесу, постоянно говорили волшебнице: ″Фея, перестань делать свои палочки. Это бесполезный труд. Ты их делаешь, а люди используют их как дрова″. На что волшебница отвечала: ″Я делаю палочки с чистым сердцем и раздаю их людям, но волшебными они становятся в руках тех, кто верит″.

Вспомните, когда Золушка была на балу, то встретила принца, а потом вышла замуж за него. А теперь закройте глаза и расслабьтесь. Сядьте, как вам будет удобно. (*Включается тихая мелодия для релаксации.*) Представьте, что вы находитесь на том самом балу, где когда-то была Золушка. Настал момент, и придворный волшебник отправляет вас в то место, где вам хорошо, в то место, о котором вы мечтали.

Может с вами рядом окажется тот, кого вы любите, или те люди, которые вам близки и важны для вас. Осмотритесь внимательно вокруг. Представьте себе то, о чем вы давно мечтали. Если кто-то мечтает о том, чтобы съездить куда-нибудь отдохнуть, то пусть вообразит себе это место. Оглядитесь, посмотрите, во что вы одеты, как вам хорошо! Вы счастливы! (*Пауза.)*

Постепенно вы возвращаетесь сюда, из своего сказочного путешествия. Откройте медленно глаза, глубоко вдохните и выдохните. У каждого из вас в руках есть листочек бумаги и ручка. Возьмите их. Тщательно продумайте и сформулируйте одно самое заветное желание. Пусть оно будет простым и конкретным. Определите конкретный срок реализации желания. Представьте где, когда и с кем ваше желание исполняется. Взвесьте ваши ресурсы для исполнения желания. Подумайте, как вы узнаете, что желание исполнилось? Что вы при этом почувствуете? К каким последствиям приведет исполнение вашего желания? Взвесьте, как исполнение желания скажется на ваших близких? От чего вам придется отказаться? Проверьте, соответствует ли ваше желание представлению о самом себе. Запишите ваше желание, вспомнив всю процедуру подготовки… А теперь прикажите своей палочке его исполнить. Затем сверните листок в трубочку. Закрепите бумагу скотчем,

клеем или просто перевяжите ленточкой. Носите его с собой повсюду. Ваше желание обязательно сбудется. Ведь мы с вами сами творим чудеса".

6. Рефлексия

Слово педагога-психолога: "Поделитесь, пожалуйста, своими чувствами и мыслями по поводу нашей встречи...

В заключение нашей встречи мне хочется, немного перефразировав слова пажа феи из пьесы Евгения Шварца ″Золушка″, сказать всем нам: ″Я не волшебник, я только учусь, но вера в волшебство помогает мне творить чудеса!″. Желаю вас всего доброго и светлого в будущем году!".