

Занятие с элементами тренинга для педагогов

Тема: «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

Цель: знакомство членов группы; осознание педагогами своих эмоций и чувств, принятие их; освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.

Оборудование: карточки, карандаши, листы А4, ручки.

Прежде, чем приступить к занятию, участники должны оговорить **правила своего поведения на занятии.**

1. Правило актуального общения подразумевает говорить здесь и сейчас. Если у вас вдруг, возникла какая-то мысль, делитесь ею незамедлительно.
2. Правило конфиденциальности. Недопустимость вынесения информации за пределы данного помещения.
3. Правило искренности и уважительности. Обратная связь должна быть искренней, не надо утаивать свои мысли и чувства, нужно высказать их здесь и сейчас.

Ход занятия с элементами тренинга

1. Упражнение «Если б я была цветком...»

Участникам предлагается по кругу рассказать свою фантазию относительно себя на тему: «Если б я была цветом, то я была бы..., потому что...». Свое мнение нужно обосновать. Например: «Если бы я была цветом, то я была бы желтым, потому что всегда дарю тепло».

Психолог: «Наша сегодняшняя встреча посвящена теме: «Профилактика эмоционального выгорания педагога».

Что же такое **«синдром эмоционального выгорания»?**

Это состояние чрезмерного эмоционального, физического и психического истощения человека, которое обуславливается длительным пребыванием в эмоционально перегруженной ситуации. Основным фактором возникновения данной «болезни» является стресс. А в работе и жизни педагога их более чем достаточно. Поэтому не будем останавливаться на вопросах «почему?» и «зачем?», вернемся к «что делать?». Для начала предложу вам упражнение, которое покажет, каким сферам своей жизни вы отдаете предпочтение, а в каких не реализуете себя».

2. Упражнение «Социальные роли»

(Я педагог, жена, мать, дочь, подруга, женщина, бабушка, коллега, хозяйка)

Отметьте, от центра каждую роль по мере и количеству времени и энергии, что вы ей отдаете. Чем больше отдаете, тем выше отмечайте.

Обсуждения. На схеме, которую вы получили можно четко увидеть, какие социальные роли стоят для вас на первом месте, и страдающих от недостатка вашей энергии.

3. Упражнение «Без ограничений»

Эмоциональное истощение и приобретение «синдрома эмоционального выгорания» это неизбежная судьба почти каждого педагога, который проработал более 15-ти лет на одной должности. Часто у нас, педагогов, есть такая черта в характере как чрезмерная категоричность, знание как правильно, что является риском эмоционального выгорания.

По этому поводу предлагаю вам такой эксперимент.

У каждого участника имеется бланк, на котором нарисованы 9 точек. Их необходимо объединить четырьмя линиями, не отрывая руки. Данное упражнение показывает, насколько мы можем оторваться от стереотипов и мыслить нетрадиционно.

4. Древняя притча «Счастье»

Отработав много лет в детском саду, педагоги начинают чувствовать, что они *«теряют счастье»*. Происходит это от того, что каждый день вы отдаете частичку себя другим. Наши души, как наполненные сосуды, по мере пользования ими, имеют свойство опустошаться. Предлагаю послушать древнюю притчу:

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

- Подумайте и скажите, почему Бог положил на ладонь оставшийся кусок глины?

Мы ищем счастье тут и там,

За ним мы бродим по пятам,

Ему твердим мы бесконечно -

С тобою быть хотим навечно!

Мечтая в счастье раствориться,

Мы долго, вглядываясь в лица.

Найти пытаемся ответ -

В чем счастье? Есть оно, иль нет?

Мы пребываем в заблуждении,

Что счастье - чьих-то рук творение,

Что к нам вот-вот придет волшебник,

И осчастливит нас, в сей миг!

Все ваши мысли верные. Мы с вами сами творцы своего счастья. И перед нами стоит нелегкая задача, сделать счастливыми не только себя, но и свою семью и своих воспитанников.

Что же делать, если вы видите в себе симптомы «эмоционального выгорания»? А это:

- Быстрая утомляемость;
- Усиление тревоги;
- Ухудшение памяти;
- Негативизм в общении с детьми и коллегами;

- Бессонница;
- Апатия и пассивность;
- Депрессивное состояние;
- Снижение самооценки;
- Повышенная раздражительность;
- Частые ошибки в работе;
- Нарушения в питании – переедание или отказ от еды;
- Соматические заболевания – головные боли, заболевания печени, кишечника, сердца, нервной системы, гипертония и др.

Существуют такие **способы самоподдержки**:

- Физические упражнения,
- Сбалансированное здоровое питание,
- Отдых и сон,
- Релаксация и здоровые способы получения удовольствия,
- Умение устанавливать баланс между официальной и личной жизнью.

Но лучше всего наш внутренний баланс восстанавливается в кругу родных и близких.

5. Методика «Живой дом»

Цель: диагностика субъективного восприятия клиентом психологического пространства семейных отношений.

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

Алгоритм работы:

Прошу вас письменно перечислить тех людей, с которыми вы проживаете вместе под одной крышей.

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.

Возможные интерпретации:

- фундамент - главный материальный и духовный «обеспечитель» семьи, тот, на ком все держится;
- стены - человек, который отвечает за эмоциональное состояние семьи;
- окна - будущее, люди, от которых семья чего-то ждёт, на кого возлагает надежды (в норме, когда окна ассоциируют с детьми);
- крыша - человек в семье, который жалеет и оберегает, создаёт чувство безопасности;

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

- труба - человек, от которого вы получаете или хотели 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 вы учились взаимодействовать с другими людьми;

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

Методика позволяет за достаточно короткое время определить роль для клиента каждого члена семьи, а также понять, какую роль в своей семейной системе он отводит себе.

6. Упражнение «Источник»

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем — разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия — вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.» По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза.

Рефлексия

На облаках написать пожелания, мысли, эмоции, если считаете встречу полезным, тоже напишите, помните про принципы здесь и сейчас.

7. Рефлексия. Упражнение «Ресурсный мешочек»

Позитивное и доброжелательное общение играет не последнюю роль в профилактике эмоционального выгорания.

Каждому из вас я собрала ресурсный мешочек. **Кофе** – вкусный напиток, который приносит удовлетворение, бодрит, тонизирует. **Шоколад** укрепляет нервную систему, снимает усталость и стимулирует выработку гормона серотонина («гормона счастья»). **Зелёный чай** избавляет от чувства одиночества и страха.

Заключительное слово ведущего

Обратная связь от участников.

Улыбайтесь чаще и будьте здоровы!