

Тренинг для педагогов:

«Как жить полной жизнью и «не сгореть» на работе»

Цель: предоставить информацию о современных техниках и приемах стабилизации эмоционального состояния педагогов.

Задачи:

1. Научить педагогов практическим навыкам борьбы с синдромом практического выгорания”
2. Создать в группе атмосферу эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу.
3. Формировать профессиональные качества: коммуникативные способности, рефлексия, способность к эмпатии.

Ход тренинга:

Здравствуйте, уважаемые педагоги, я рада приветствовать вас на занятии. И надеюсь, что всё, что вы сегодня узнаете пригодится вам в вашем нелегком труде.

Цель данного занятия: предоставить информацию о современных техниках и приемах стабилизации эмоционального состояния педагогов. О каких-то техниках я расскажу, а некоторые мы с вами попробуем на себе.

- Скажите, пожалуйста, какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”

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.

Профессиональный труд воспитателя отличает высокая эмоциональная загруженность, напряжённость, стрессы, следствием чего становится синдром «эмоционального выгорания», психосоматические заболевания

Виды стресса - психологический, физиологический, эмоциональный, информационный

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие признаки. Симптомы профессионального “выгорания”

Выделяют 10 основных признаков эмоционального “выгорания” (психолог Е. Малер) :

- истощение, усталость;
- бессонница;
- негативные установки;
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
- уменьшение аппетита или переедание;
- усиление агрессивности (раздражительность, гневливости, напряженности) ;
- усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия) ;
- чувство вины;
- переживание несправедливости.

Если из этого перечня хотя бы три применимы к вам, это уже повод задуматься, а не наступает ли у меня синдром ЭВ.

Этому феномену подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. Мы наблюдали ситуации, когда талантливый педагог становится профнепригодным по этой причине. Иногда такие люди сами уходят из образовательного учреждения, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми. При «выгорании» происходит психоэнергетическая опустошенность человека.

(Тест «Индекс психоэнергетической опустошенности»)

Я предлагаю вам ответить на вопросы теста и свой узнать уровень опустошенности.

- А теперь я попрошу вас представиться и на первую букву своего имени назвать какое-либо качество, характеристику

Упражнение «Имя как ассоциация»

Цель: знакомство.

«Давайте поздороваемся»

Цель: снятие мышечного напряжения, переключения внимания.

Педагоги по сигналу психолога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок – здороваемся за руки;
- 2 хлопка – здороваемся плечами;
- 3 хлопка – здороваемся спинами.

Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры.

Для того чтоб наша работа была продуктивной нам нужно ознакомиться и выполнять правила.

Сегодня я хочу дать вам несколько техник, способов управления своим внутренним состоянием. Начнем с простейших.

Упражнение: «Дышите глубже, Вы взволнованы»

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Вдох состоит из трёх фаз вдох – пауза – выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно увеличить время на все 3 фазы. Начните с 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза.

Предлагаю вам поработать с дыханием. Начнём...

На слайде показано несколько серий дыхания

1 выполняем вместе, а остальные самостоятельно в своем ритме

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят клин клином вышибают и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

Для этого подходит ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Лимон» и др.

Упражнение «Лимон» (включить музыку)

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 его медленно 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.

Еще один из приемов – это ароматерапия.

Ароматерапия — разновидность альтернативной медицины, в которой используется воздействие на организм летучих ароматических веществ, получаемых преимущественно из растений.

Следующий приём - аутотренинг

Все мы знаем, что «слово лечит, слово калечит». В Китае в древности была разработана особая наука о целебных звуках, которые входят в резонанс с нашими внутренними органами и оказывают на них полезное воздействие. «Фу» (на вдохе) - помогает быстро сбросить негативную энергию. «И-и-и-и» (на задержке дыхания) - общее очищение организма. «По-о-о-хс-о-о» (на выдохе) - бодрит организм после сна. Повторяйте каждый звук не более 3-4 раз.

Я предлагаю нам всем вместе произнести заповедь

Я такая лапочка!

Я такая цаца!

На меня красавицу

не налюбоваться!

Я такая умница!

Я такая краля!

Вы такой красавицы

сроду не видали!

Я себя любимую холю и лелею!

Ах, какие плечики!

Ах, какая шея!

Талия осиная,

бархатная кожа,

С каждым днем красивее,

С каждым днем моложе!

Зубки, как жемчужинки –

С каждым днем прочнее!

Ножки – загляденье!

С каждым днем стройнее!

Волосы шикарные –

Вам и не мечталось!

На троих готовили –

Мне одной досталось!

Никого не слушаю,

коль стыдят и хаут!

ПОТОМУ ЧТО ЛУЧШАЯ!

ПОТОМУ ЧТО ЗНАЮ!

Ещё один приём, с которым мне хотелось сегодня Вас познакомить – музыкотерапия.

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «лечение музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия». Ученые определяют музыкотерапию как:

Средство оптимизации творческих сил и педагогико-воспитательной работы

Различают три основные формы музыкотерапии: рецептивную, активную, интегративную.

- Рецептивная музыкотерапия (пассивная) отличается тем, что пациент в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нём активного участия, занимая позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу лечения

- Активные методы музыкальной терапии основаны на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение[

- Интегративная музыкотерапия наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы.

Музыкально-терапевтические методы, как правило, подбираются индивидуально.

Включить клип: « Ты знаешь, как хочется жить!»

Медитация

Слово «медитация» означает «обдумывать», «мысленно созерцать», «вырабатывать идеи».

Медитация — тип упражнений по тренировке концентрации внимания, используемый в оздоровительных целях, для выработки контроля над течением своих мыслей и эмоций или для вхождения в особое религиозно-психическое состояние «памятования» традиционный термин; альтернативный перевод — «осознанности»

Существует множество техник медитации. Во время медитации практикующему обычно требуется принять определённую позу, иногда применяются чётки и другие вспомогательные предметы. Объектом концентрации обычно служат ощущения внутри организма, внутренние образы, реже эмоции. Иногда объектом концентрации может быть внешний физический предмет. Медитация может сочетаться с дыхательными упражнениями.

Медитация с древности является частью духовной практики во многих религиозных традициях, особенно распространена в буддизме и индуизме, является важной составляющей йоги.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам. А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы. Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира. Поблагодарите его.

Рефлексия.

Узнал ли я сегодня что-то новое, воспользуюсь ли я хотя бы одним из приемов? Уходя я прошу вас выбрать бусинку из коробочки и надеть ее на веревочку.

Учитесь управлять собой.
Во всем ищите добрые начала.
И, споря с трудною судьбой,
Умейте начинать сначала,
Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору
При быстром продвиженьи в гору
Друзей в пути не растерять...
Не злобствуйте, не исходите ядом,
Не радуйтесь чужой беде,
Ищите лишь добро везде,
Особенно упорно в тех, кто рядом.
Не умирайте, пока живы!
Поверьте, беды все уйдут:
Несчастья тоже устают,
И завтра будет день счастливый!