

Тренинг для педагогов

«Профилактика эмоционального выгорания»

Тренинг проводится в течение двух с половиной часов с группой наполняемостью 10-15 человек в довольно просторном помещении. Форма проведения тренинга – круг, возможно свободное перемещение по залу при выполнении упражнения в подгруппах.

Цели: Профилактика психологического здоровья педагогов. Ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

Задачи:

1. Снижение уровня эмоционального выгорания учителей.
2. Планирование посредством «мозгового штурма» мероприятий по профилактике эмоционального выгорания.
3. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.

Тренинг состоит из трёх частей. Первая (вводная) направлена на создание атмосферы доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга.

Вторая (основная) направлена на поиск возможностей и мероприятий в работе педколлектива для снижения эмоционального напряжения. Третья (заключительная) – на знакомство с методами быстрого снятия эмоционального и физического напряжения, дыхательной и звуковой гимнастики.

План тренинга:

1. Приветствие.
2. Упражнение «Приветствие».
3. Ожидания и опасения.
4. Упражнение «Метафорический образ моего настроения».
5. «Мозговой штурм»: Эмоциональное выгорание педагогов. Что делать?

I. Этап генерации идей.

II. Этап анализа идей.

III. Этап поиска возможностей реализации.

IV. Завершающий этап.

10. Рефлексия.

Содержание тренинга:

Звучит музыка. Участники тренинга заходят в зал, садятся в круг. Пока собираются все участники, на проекторе идёт слайд-шоу картин «Фэнтэзи-Dali».2

1. Приветствие Я рада, что в каникулярное время мы можем встретиться, немного расслабиться, отдохнуть, поиграть и самое главное, что-то сделать с целью профилактики эмоционального выгорания.

2. Психогимнастическое упражнение «Приветствие».

Упражнение “Карусель общения”

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим.

“Я люблю...”

“Меня радует...”

“Мне грустно когда...”

“Я сержусь, когда...”

“Я горжусь собой, когда...”

Цель упр.: Включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия, интенсификация межличностного общения занимающихся.

Задание: И для начала я предлагаю вам выразить друг другу радость встречи. Сейчас мы все встанем и поздороваемся. Здраваться будем по-разному, кто как хочет.

Придумайте свое приветствие, покажите его, а мы все потом его повторим .

Анализ: какое приветствие вам больше всего понравилось, что почувствовали?

Это упражнение из теории “поглаживаний” Эрика Берна. Слово “поглаживание” отражает детскую потребность в прикосновениях. Берна

Звучит спокойная музыка. Участники выбирают понравившиеся картинки и возвращаются в круг. Предлагается участникам показать выбранную картинку и рассказать свои ассоциации с ней и своим настроением.

Обсуждение: Как вы себя чувствуете? Что дало вам это упражнение?

С точки зрения нейрофизиологии, выполняя это упражнение, мы больше задействовали правую гемисферу нашего головного мозга, отвечающую за абстрактные, метафоричные понятия. И это дало некоторым возможность переключиться, посмотреть на свою ситуацию со стороны.

5. «Мозговой штурм»: Эмоциональное выгорание педагогов. Что делать?

Упражнение подразумевает активную позицию занимающихся, поэтому полученные в подобных играх знания и умения личностны и легко актуализируются в деятельности.

Цель упражнения: Повысить мотивацию и степень эмоциональной включенности в тренинг. Сформулировать перечень мероприятий, снижающий эмоциональную напряженность. Результаты «мозгового штурма» запланировать с работу по профилактике эмоционального выгорания.

Для начала, дадим определение, что такое «Синдром эмоционального выгорания».

«Эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия»

С ссылкой на Е. Малера Н.А. Аминов приводит перечень основных и факультативных признаков этого синдрома:

1) истощение, усталость; 2) психосоматические осложнения; 3) бессонница; 4) негативные установки по отношению к клиентам; 5) негативные установки по отношению к своей работе; 6) пренебрежение

исполнением своих обязанностей; 7) увеличение приема психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства); 8) уменьшение аппетита или переедание; 9) негативная самооценка; 10) усиление агрессивности (раздражительности, гневливости, напряженности); 11) усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия); 12) чувство вины. Н.А. Аминов подчеркивает, что последний симптом свойственен только людям, профессионально, интенсивно взаимодействующим с другими людьми [1].

I. Этап генерации идей. «Эмоциональное выгорание педагогов. Что делать?»

Участники разбиваются на несколько команд (по 5-6 человек в каждой). Команды Получают карточки. Именно на них будут записываться новые идеи. Ведущий информирует об обязательных правилах этого этапа:

Принимаются и записываются абсолютно все выдвигаемые идеи. Это нужно для того, чтобы не мешать свободному полёту творческой мысли.

Вы очень плодотворно поработали, а сейчас отдохнём и поиграем.

6. Упражнение “Клубок”

Участники встают в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится «спираль». В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. Можно предложить группе в конце своего движения осторожно присесть на корточки.

7. «Метод быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения»

Цель: Осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Я предлагаю Вам сейчас заняться «Методом быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения»

Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной

чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Муха», «Лимон», «Сосулька».

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

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.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до

достижения оптимального психоэмоционального состояния. Выполним упражнение ещё раз.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.