

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Цель: проводить профилактику синдрома эмоционального выгорания среди педагогов ДОУ.

Задачи:

1. Организация условий, включение в работу.
2. Формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом, преодоление психологических барьеров.
3. Изучение психологических упражнений для снятия напряжения, чувства тревоги, создания группового доверия и принятия.

Форма проведения: тренинг.

Участники: педагоги ДОУ.

Предварительная работа:

Подготовка таблиц «Помоги себе сам» (*смотри Приложение*).

Подбор музыки для релаксации.

Подбор упражнений для тренинга.

Оборудование: листы бумаги, грецкие орехи, мешочек, таблица «Помоги себе сам» для каждого участника, шариковые ручки, магнитофон, аудиозапись с релаксацией, плавающие свечи, блюдо, мяч.

План проведения:

1. Правила тренинга.
2. Упражнения тренинга.
3. Рефлексия.
4. Принятие проекта решения.

Ход проведения семинара-практикума

1. Правила тренинга.

1) Общение по принципу «здесь и теперь» - для многих стремление в область общих соображений, обсуждение случившегося с другими людьми и т.п. Это срабатывает механизм психологической защиты. Но основная идея тренинга - превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый член группы смог бы увидеть себя во время своих различных проявлений, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому сегодня говорим о том, что волнует участников именно сейчас, и обсуждаем то, что происходило с ними в группе.

2) Принцип открытости, искренности - говорят только то, что чувствуем, только правду или молчим. При этом открыто выражаем свои чувства по отношению к действиям других участников.

3) Принцип конфиденциальности - все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы. Это облегчает включение участников в групповые процессы, способствует их самораскрытию. Участники не боятся, что содержание их общения может стать общеизвестным.

4) Персонификация высказываний (участники говорят от своего имени в настоящем времени) - отказ от безличных речевых форм, помогающим людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Поэтому заменим высказывания типа «Большинство моих друзей считают, что...», «Некоторые думают...» на суждения «Я считаю, что...», «Я думаю...» и т.п.

5) Недопустимость непосредственных оценок человека - при обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия. Нельзя использовать высказывания типа «Ты мне не нравишься». Следует говорить: «Мне не нравится твоя манера общения» и т.п.

6) Активное участие - участники должны принимать активное участие в предлагаемых упражнениях, для того чтобы на личном опыте приобрести необходимые качества и умения.

7) Принцип «тренер всегда прав» - во время выполнения заданий в группе могут возникнуть спорные ситуации, при решении которых последнее слово остается за тренером, так как он - ведущий.

2. Упражнения тренинга.

Упражнение «Меня зовут...» (2-3 минуты). Каждый участник группы называет свое имя так, как ему нравится и как бы он хотел, чтобы обращались к нему.

Упражнение «Грецкий орех» (5 минут).

Цель: настроить участников на тональность тренинга, создать атмосферу ценностного отношения к данной теме, раскрыть особенности личности и индивидуальности каждого участника.

Для проведения этого упражнения необходим мешочек с грецкими орехами (по числу участников). Ведущий высыпает орехи в центр круга и просит каждого взять себе один. Некоторое время участники внимательно рассматривают свой орешек, изучают его структуру, особенности строения, стараются запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешочек, перемешиваются и снова высыпаются в центр круга. Задача каждого участника - найти свой орех.

Как правило, «свой» орешек узнается с первого взгляда. После того как все орехи «нашли» своих владельцев, педагог приступает к обсуждению. Интересно узнать, кто как свой орех запомнил, какой стратегией пользовался, чтобы потом его найти (запомнил его особенности или просто ждал, пока все разберут свои орехи, а в конце останется нужный). На первый взгляд кажется, что все орехи очень похожи, но если потратить время, чтобы присмотреться повнимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать свой орех с другими. Так и люди: все очень разные, запоминающиеся, у каждого свои индивидуальные черточки, «неровности», своя красота и привлекательность. Нужно ее только почувствовать и понять.

Упражнение «Распредели по порядку» (5-7 минут).

Цель: донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего «Я».

Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

- дети;
- работа;
- муж (жена);
- я;
- друзья, родственники.

Через некоторое время педагог-психолог предлагает вариант оптимального распределения перечня:

1. Я.
2. Муж (жена).
3. Дети.
4. Работа.
5. Друзья, родственники.

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

Упражнение «Вверх по радуге» (2-3 минуты).

Упражнение способствует стабилизации эмоционального состояния. Участники встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге. А выдыхая - съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется трижды, затем желающие делятся впечатлениями.

Упражнение «Лестница» (8-10 минут).

Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

Участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы, предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. В ходе упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте: вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли вас ваше местоположение на лестнице?
- Есть ли внутренние противоречия по этому поводу?
- Что мешает вам находиться наверху?

Методика «Щит» (7-8 минут).

Участникам предлагается разделить лист бумаги на 4 части.

В правом верхнем углу написать свое имя. В 1-й части - «я сегодня», во 2-й - «я горжусь», в 3-й - «мои желания», 4-й - «мои увлечения».

Изобразите без слов то, что написано в каждой из четвертей листа. Пусть картинка будет как можно ярче, крупнее.

Я сегодня	Я горжусь
Мои желания	Мои увлечения

Проводится анализ упражнения. Посмотрите на то, как вы изобразили себя сегодня; на то, чем вы гордитесь; на ваши желания; увлечения.

Упражнение «Удовольствие» (5 минут).

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, так как у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Некоторые из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

Участникам тренинга раздают листы бумаги и просят написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие, после чего предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

Телесно ориентированное упражнение «Погода» (3 минуты).

Участники выбирают себе пару. Один отворачивается к партнеру спиной, он - бумага, второй - художник. Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко, согревающее всю землю. По окончании упражнения участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

Упражнение «Я учусь у тебя» (3 минуты).

Участники бросают друг другу в произвольном порядке мяч со словами: «Я учусь у тебя...» (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч: прежде всего подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться...» или «Да, я могу научить...». Затем он бросает мячик другому участнику.

Упражнение «Тряпичная кукла» (2 минуты).

Цель: снятие напряжения, умение расслабляться.

Участникам предлагается разбиться на пары. Сначала один изображает куклу: поддерживаемый партнером в области пояса, он пытается полностью расслабить верхнюю часть туловища, постепенно восстанавливает напряжение; затем партнеры меняются ролями.

Упражнение «Аплодисменты» (3-5 минут).

Цель: повышение самооценки, сплочение педагогов.

Кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта или спектакля, стоя перед своей публикой и слушая гром аплодисментов? Возможно, он чувствует эти аплодисменты не только ушами. Быть может, он воспринимает овации всем телом, всеми фибрами своей души как приятное всеобъемлющее волнение.

У нас сложилась очень хорошая группа, и каждый из вас заслужил аплодисменты. Я предлагаю всем встать в общий круг. Один из вас начинает: он подходит к кому-нибудь из коллег, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего коллегу, который также получает свою порцию аплодисментов, - они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем тройка выбирает следующего претендента на овации. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего.

Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Упражнение «Круг света» (1-2 минуты).

Участники передают по кругу сосуд с зажженными плавающими свечами, мысленно дарят пожелания миру, присутствующим, себе. Таким образом, педагоги осуществляют ритуал очищения, мобилизируют свою внутреннюю энергию, активизируют свои ресурсы и тем самым укрепляют свое здоровье.

3. Рефлексия (5 минут).

Круг продолжает фразу: «Неожиданным для меня сегодня было...».

Всем участникам тренинга раздается таблица «Помоги себе сам».

4. Принятие проекта решения.

1. Оформить в педагогическом уголке картотеку упражнений для восстановления эмоционально-комфортного состояния педагогов ДОУ,
2. Организовать уголок для релаксации работников ДОУ.

Приложение

Таблица «Помоги себе сам»

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводят к психосоматическим проявлениям.

Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи.

Психосоматические проявления и позитивные утверждения

Психологическая причина болезни	В каком органе проявляется болезнь	Повторяйте себе несколько раз в день
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого

Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу