

Семинар-тренинг для педагогов «Профилактика эмоционального выгорания»

Цель:

- 1) Знакомство с признаками эмоционального выгорания (ЭВ), методами профилактики ЭВ.
- 2) Психологическое сближение педагогов друг с другом; осознание своих положительных качеств и качеств других людей.

Материалы и оборудование: планшеты на каждого участника; набор цветных карандашей из 8 цветов на каждого (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный), бланк методики – для диагностики «Волшебная страна»; изображение цветка на листе А3, разноцветные лепестки для цветка на каждого; приятная мелодия и колонка - для упр. «Чудесный цветок», листы бумаги и ручки на каждого участника – для упр. «Позитивные качества»; распечатки с рекомендациями «Способы профилактики ЭВ педагогов» на каждого.

Разминка «Поменяйтесь местами те, кто..»

- Уважаемые коллеги, предлагаю вам немного размяться и настроиться на предстоящую работу. Я скажу фразу: «Поменяйтесь местами те, кто..», и назову какой-то признак, если он вам подходит, вы встанете и поменяетесь местами с теми коллегами, которые встали на подходящий признак.

- «Поменяйтесь местами те, кто..»

- В прекрасном настроении
- Любит сладкое
- Выспался сегодня
- Любит плавать в море
- Любит пить кофе

Упражнение «Говорящие руки»

- Сегодня на нашей встрече мы будем говорить про эмоциональное выгорание, коллектив является одной из важных составляющих в нашей работе. Я предлагаю вам узнать, умеете ли вы понимать друг друга без слов. Для этого вам нужно встать и образовать два круга: внутренний и внешний, так, чтобы вы стояли лицом друг к другу. Я буду давать вам различные инструкции, которые вам предстоит выполнять **молча**, а когда скажу «Поменялись», внутренний круг сместится на одного вправо и вы будете в паре уже с новым участником. Варианты инструкций образующимся парам:

- *Поздороваться с помощью рук*
- *Помириться руками*
- *Выразить поддержку с помощью рук*
- *Пожалеть руками*
- *Выразить радость*
- *Пожелать удачи*
- *Попрощаться руками.*

Обсуждение:

- Что было легко, что сложно?

- Кому было сложно молча передавать информацию?
- Кому легко?

Теория

- Выгорание – физические, психические проблемы, которые появляются из-за длительной работы в стрессе.

Основные причины ЭВ педагогов:

- Постоянное общение с людьми
- Высокая моральная ответственность
- Чрезмерные эмоциональные и умственные нагрузки
- Тип нервной системы
- Трудоголизм
- Конфликтные ситуации.

- Сложность этого синдрома – его не сразу возможно заметить. Вы можете испытывать на начальной стадии недосып, нарушения сна, легкое раздражение, апатию. Затем раздражение усиливается (раздражают и коллеги, и родители, и дети).

- Всегда легче заниматься профилактикой, чем лечением.

Способы профилактики ЭВ:

- не брать на себя лишнюю ответственность
- ограничить общение с родителями в нерабочее время
- найти хобби по душе
- пересмотреть рабочие привычки
- спланировать длительный отдых (более чем 2 недели)
- отдыхать в ежедневные выходные (а не только домашними делами заниматься)
- физкультура/спорт
- качественный сон
- искать свои личные психологические причины ЭВ.

Упражнение «Калоши счастья»

- Все мы иногда любит быть жертвой, жертвой обстоятельств. Для борьбы с эмоциональным выгоранием нужно, чтобы сам человек изменил позицию «жертвы» на позицию «хозяина своей жизни», который сам несет ответственность за все, что с ним происходит. Давайте сейчас потренируемся в этом.

- «Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке феи подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача - надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».

- **Руководитель отчитал вас за плохо выполненную работу.**

Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок. В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

- **К вам в группу попал «сложный» ребенок**

Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими учениками. Это хорошая возможность освоить новые методы работы.

- **На работе задержали зарплату или с вас сняли часть з/п.**

Можно сэкономить на чем-то.

Можно теперь сесть на диету.

- **По дороге на работу вы сломали каблук.**

Хороший повод купить новые сапоги.

- **Большинство ваших воспитанников плохо справились с песней, танцами на утреннике или открытом мероприятии.**

Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

- **Вы внезапно заболели.**

Хороший повод отдохнуть.

Заняться наконец-то своим здоровьем.

Обсуждение:

- Понравилось ли вам это упражнение?

- Какие чувства у вас вызвало?

- Часто ли вы в обычной жизни мыслите позитивно?

Диагностика «Волшебная страна чувств»

- Уважаемые коллеги, профилактикой ЭВ, является умение обращать внимание на свое эмоциональное состояние. Предлагаю вам сделать диагностику своего эмоционального состояния. Для этого я раздам вам бланки, карандаши. Послушайте мою инструкцию.

Инструкция:

1: «Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое чувство живет в домике определенного цвета. Какое - то чувство живет в красном домике, какое - то в синем, какое -то в черном, какое -то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики.

Пожалуйста, помогите жителям нарисуй и раскрась домики (таким образом, педагогам предлагается поработать с первой колонкой - где написано слово «Домики»).

2: «Каждый из вас восстановил страну. Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помогите каждому жителю найти свой домик.

Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету его домика» (предлагаю поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств).

3: «Вы не только восстановили страну, но и помогли жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотрите — вот карта страны чувств, правда она пуста. Возьмите, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Обработка результатов:

- Каждый из вас самостоятельно сможет продиагностировать себя. Для этого обратите внимание:

- На цвета, которыми вы закрасили свою карту. Какие эмоции живут в разных частях тела? Все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.

- Обратите внимание, что:

- голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
- тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);
- ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность; а также возможность «заземления» негативных переживаний).

- Исследуя свою «карту», мы узнаём, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие в голове», окрашивают мысли. Если в голове «живет» страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлить», избавиться от них.

Рекомендации «Быстрый сброс негативных эмоций»

- Коллеги, мы сделали диагностику своего эмоционального состояния на данный момент. Хочу сказать, что важно научиться по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

-Так же для вас я приготовила небольшие памятки по профилактике ЭВ, которые раздам в конце занятия.

Упражнение «Позитивные качества» (музыка)

- Каждый человек наделен различными качествами. Предлагаю вам упражнение, которое позволит узнать, как хорошо вы знаете своих коллег, точнее —их положительные качества, а также вы сможете узнать какими вас видят коллеги.

- Каждому я раздам лист бумаги. Вверху вы подпишите свои инициалы, затем передадите лист следующему. Ваши коллеги будут вписывать внизу листика одно или несколько положительных качеств, затем необходимо загнуть лист для следующего участника. Таким образом, вы друг другу будете заполнять листики до тех пор, пока каждый не вернется к своему владельцу (*далее обсуждение возникших чувств*).

Рефлексия «Чудесный цветок»:

- Наш семинар-тренинг подходит к концу. Прошу вас выбрать один лепесток любого цвета, затем напишите на нем несколько слов «Что вам понравилось в сегодняшнем мероприятии, и приклейте этот лепесток к нашему цветку.

После выполнения задания:

- Помните: Если есть проблема, значит, есть и решение. Если есть профессиональное сгорание, значит, есть способы его предотвращения и коррекции. У каждого есть выбор: опустить руки, позволить себе «сгореть на работе» или приложить все усилия, чтобы исключить возможность возникновения синдрома. Важно помнить: **наша жизнь – это наша жизнь, наше здоровье – это наше здоровье.** Все в ваших руках!

В завершении встречи раздать индивидуальные рекомендации каждому педагогу по профилактике ЭВ.