

Тренинг, направленный на профилактику эмоционального выгорания педагогов.

Цель: Создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

Задачи:

1. Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.
2. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.
3. Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе.
4. Повышать самооценку педагогов.
5. Формирование позитивного отношения к себе, к жизни.
6. Повышение мотивации к профессиональной деятельности.
 1. Формировать навыки эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса.
 2. Обучение способам саморегуляции.

Форма проведения: круг со свободным перемещением при выполнении упражнения в подгруппах.

Материалы и оборудование: бумага, памятки, ватман, мяч.

Организационный момент работы в круге: «Зачем сюда пришел?»

Цель: Осознание мотивировок своих намерений и эмоциональных установок своего нахождения «в круге».

Игра проводится по типу игры «Неоконченное предложение»

Упражнение «Великолепная Валерия».

Цель: обмен положительными эмоциями и чувствами.

Сидя в кругу, участники по очереди называют свое имя и 2 - 3 положительных качества на 1-ю букву имени. Например: «Марина - мечтательная, миролюбивая».

Примечание: При затруднении участника связать свое имя с качеством ему помогают другие, но при этом педагог-психолог помогает завершить словесный ряд положительным качеством участника.

Обсуждение.

2.Медитация "У реки (встреча с ребенком внутри себя)"

Необходимо принять удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет берег реки ранним солнечным утром. Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку:

Попытайтесь вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.

Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет.

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попытайтесь понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: "Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастливым".

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко - крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: "Я

всегда с тобой. Я люблю тебя!". Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощание рукой.

Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох - выдох, откройте глаза. Скажите себе: "Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью".

Упражнения быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения

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

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.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить 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.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить 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»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Необходимо встать, руки поднять вверх и закрыть глаза. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, 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.

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.

Упражнение «Рисунок по кругу»

Каждый участник берет лист бумаги, подписывает его с обратной стороны и по сигналу ведущего начинает рисовать любую картинку (30 сек.) По новому сигналу начатые рисунки передаются следующему участнику по кругу, все продолжают рисовать на чужих

листах. Через 30 секунд происходит новый обмен листками по кругу, таким образом, рисунки проходят полный круг и возвращаются к владельцам.

Вопросы для обсуждения:

- Нравится ли вам рисунок, который получился в итоге?
- Понравилось ли дорисовывать чужие рисунки?
- На что вы ориентировались, дорисовывая чужие рисунки? (пытались определить и сохранить замысел предыдущего художника, воплощали собственные желания, не задумывались)

Где может пригодиться такой способ организации работы

Зачаст - Выход на коллективную продуктивную деятельность, создаем мандалы.

Мандала -терапия помогающая человеку обрести свою целостность, уникальность, защищенность, структуру и границы, что способствует быстрой интеграции личности. Взаимодействуя с мандалами в терапевтическом процессе, человек восстанавливает и укрепляет связь между сознательным и бессознательным «Я», это и способствует исцелению и гармонизации личности.

Краткое описание проведения техники «Мандала».

Этапы работы.

1. Определение текущего состояния
2. Определение своего заветного желания.
3. Проверка желания на безопасность для самой участницы и окружающих.
4. Формулирование желания.
5. Концентрация желания в мандале.
6. Рисование мандалы..
7. Рекомендации для самостоятельной работы с мандалой.
8. Подведение итогов работы.

Итоговое упражнение- аффирмация «Очень я собой горжусь»

Цель: Упражнение направлено на овладение приемами релаксации и концентрации, способствующими повышению энергетического потенциала, укрепление духа и тела. Прежде чем приступить к аффирмациям, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим положительное утверждение (аффирмацию). Проговариваем следующие положительные утверждения:

1. "Очень я собой горжусь, я на многое горжусь".
2. "Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача
3. "Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче".
4. "Я согрет солнечным лучиком и достоин самого лучшего".
5. "На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо".
6. "Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу".
7. "Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен - и я прекрасен".
8. "Вселенная мне улыбается, и все у меня получается

Обратная связь- Проговариваем по кругу свои ощущения по работе в тренинге.