

Тренинг для воспитателей ДООУ: «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

Подготовила Волкова Ирина Николаевна, педагог – психолог МАДОУ № 112

Цель: знакомство членов группы; осознание педагогами своих эмоций и чувств, принятие их; освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.

Ход проведения тренинга психолога в детском саду

Ведущий рассказывает притчу участникам.

Жил-был один молодой человек и очень ему не нравился современный мир, и он решил сделать все возможное, чтобы его изменить. Окончил школу с золотой медалью, институт международных отношений. Стал дипломатом и в меру своих сил старался изменить мир. Лет через 15 он с горечью заметил, что мир не изменился. Тогда он решил сузить пространство своего влияния, вернулся в свой родной город, вот здесь-то он сможет реализовать свои мечты: он построит людям новые дома. Улучшит материальное положение и т.д. Работал, не покладая рук. Но прошло лет 10, и он с сожалением заметил, что жизнь в городе, какой была, такой и осталась, люди не изменились. Тогда он решил воздействовать на членов своей семьи, изменить их. Но и через 5 лет он не увидел результатов своего труда. Тогда он решил измениться сам, он пересмотрел свои взгляды. Свое отношение к людям и с удивлением заметил, что изменились люди, окружающие его, изменился мир вокруг.

Упражнение «Самый ценный детский подарок»

Назовите свое имя, ценнейший детский подарок.

Психолог. Наша сегодняшняя встреча посвящена теме: «Профилактика эмоционального выгорания педагога».

Упражнение «Социальные роли»

(Я педагог, жена, мать, дочь, подруга, женщина, бабушка, коллега, хозяйка)

Отметьте, от центра каждую роль по мере и количеству времени и энергии, что вы ей отдаете. Чем больше отдаете, тем выше отмечайте.

Обсуждения. На схеме, которую вы получили можно четко увидеть, какие социальные роли стоят для вас на первом месте, и страдающих от недостатка вашей энергии.

Упражнение «Без ограничений»

Эмоциональное истощение и приобретение «синдрома эмоционального выгорания» это неизбежная судьба почти каждого педагога, который проработал более 15-ти лет на одной должности. Часто у нас, педагогов, есть такая черта в характере как чрезмерная категоричность, знание как правильно, что является риском эмоционального выгорания.

По этому поводу предлагаю вам такой эксперимент.

У каждого участника имеется бланк, на котором нарисованы 9 точек. Их необходимо объединить четырьмя линиями, не отрывая руки. Данное упражнение показывает, насколько мы можем оторваться от стереотипов и мыслить нетрадиционно.

Упражнение «Самодиагностика»

Цель: самовыявление степени выраженности эмоционального выгорания.

Ведущий подводит преподавателей к тому, что «выгорание» – это достаточно длительный процесс. Его симптомы нарастают постепенно, иногда незаметно.

Преподавателям предлагается оценить себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака на основании ниже предложенной таблицы. Оценка, безусловно, имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем выше балл. Поле самодиагностики заполняется самостоятельно, на обсуждение не выносится. Желающие могут поделиться впечатлениями [6].

Симптомы		Степень выраженности, частота				
		1	2	3	4	5
Поведенческие	Соппротивление выходу на работу					
	Частые опоздания					
	Откладывание деловых встреч					
	Уединение, нежелание видеть коллег					
	Нежелание видеть детей					
	Нежелание заполнять документацию					
	Формальное исполнение обязанностей					
Аффективные	Утрата чувства юмора					
	Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения					
	Повышенная раздражительность					
	Ощущение придинок со стороны других					
	Равнодушие					
	Бессилие, эмоциональное истощение					
	Подавленное настроение					
Когнитивные	Мысли о смене профессии, уходе с работы					

	Слабая концентрация внимания, рассеянность					
	Ригидность мышления, использование стереотипов					
	Сомнения в полезности работы					
	Разочарование профессией					
	Циничное отношение к коллегам, учащимся					
	Озабоченность собственными проблемами					
Физиологи-ческие	Нарушение сна (бессонница/уход в сон)					
	Изменение аппетита (отсутствие\переедание)					
	Длительно текущие незначительные недуги					
	Восприимчивость к инфекционным заболеваниям					
	Усталость, быстрая физическая утомляемость					
	Головные боли, проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта					
	Обострение хронических заболеваний					

Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: способствовать формированию позитивного самоощущения.

Ведущий предлагает участникам вспомнить 1 жизненную ситуацию, в которой они показали себя с лучшей стороны, и похвалить себя за это: «Мы так редко себя хвалим, считая это неудобным, неправильным, неприкрытым. Сейчас у вас есть редкая возможность забыть об ограничениях и похвалить себя за что-нибудь. Продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...».

По окончании упражнения ведущий задает вопросы:

- Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытывали при этом?

Медитация "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 светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? 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: Попробуйте 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. Попробуйте 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 счастлив".

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"

Игра «Ларец желаний»

Цель: снятие эмоционального напряжения. Создание позитивного настроения.

Участникам предлагается достать из ларца листы, на которых написано, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты:

В ближайшее время тебе особенно повезет!

Жизнь готовит Вам приятный сюрприз!

Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь на потом!

Люби себя такой, какая ты есть – единственную и неповторимую!

Обязательно сделай себе подарок, ты этого заслуживаешь!

Что бы ты не делала, радость и спокойствие всегда будут рядом!

Ближайший месяц твой! Работа или отдых – решать тебе!

Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

Не веришь в сказку? А зря...что-то чудесное и волшебное готовит тебе зима!

Просто необходимо устроить себе праздник, позвать хороших друзей и добрых коллег!

Давно не уделяла себе времени? Салон красоты или просто ароматная ванна порадует тебя!

Не бойся своих желаний, их исполнение дает новые жизненные ресурсы!

А часто ли ты довольна своими поступками? Если нет, то обязательно найди повод гордиться собой!

Загляни внутрь себя, там есть все то, что тебе так импонирует в других людях!

Ты нужна, тебя любят, тобой восхищаются и гордятся... дорожи этим!

Внутри каждого человека есть хотя бы одно малюсенькое позитивное качество...рассмотри его!

Памятка педагогу

Не позволяйте себе брать работу на дом!

Определяйте краткосрочные и долгосрочные цели вашей деятельности.

Прежде, чем поставить себе профессиональную цель, подумайте, насколько её реализация реальна (не слишком ли высока планка).

Чаще представляйте себе образ успешного, конечного результата вашего труда.

Используете «паузы» в работе.

Найдите время для себя «лениться» менее 2 ч.). позволяйте себе (ежедневно уделяйте СЕБЕ, не

Чаще общайтесь с единомышленниками.

Избегайте ненужной конкуренции.

Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем!

День, проведенный в насыщенном общении, компенсируйте полным одиночеством

Наполняйте свою личную жизнь обществом, не связанным с работой.

Учитесь конструктивному общению, учитесь говорить «НЕТ».

Занимайтесь приятным вам видом спорта.

Помните – смех продлевает жизнь!

Позволяйте себе «маленькие женские радости».