

ГКДОУ «ДС № 31 «Сказка»

Тренинг для педагогов: «Профилактика эмоционального, профессионального выгорания, развитие творческого потенциала и способностей».

Составитель:

педагог-психолог Радченко Г.Ю.

г. Невинномысск, 06.04.2022г.

Цели тренинга:

- создание условий, способствующих профилактике синдрома профессионального, эмоционального выгорания;
- передача психологических знаний о синдроме выгорания, его причинах и способах преодоления;
- обучение уравнивать процессы возбуждения и торможения.
- создать в группе атмосферу эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия и доверия друг к другу;
- активизация индивидуальных и творческих способностей;
- преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению;
- снятие эмоционального напряжения.

План тренинга:

Теоретическая часть:

1. Приветствие ведущего (краткое объяснение понятия СЭВ и СПВ).

Практическая часть:

1. Упражнение «Вызов эмоции» (тренировка ЭС). Обсуждения, дискуссия, резюме.

2. Упражнение «Хорошо и плохо» (развитие позитивного мышления).

3. Упражнение «Пословицы» (домашнее задание).

4. Ознакомление с методикой «Мудры», освоение с техникой.

5. Вступительное слово «Что такое творческий потенциал».

6. Упражнение «Свободная кошка» (овладение техникой интонирования и мимикой).

7. Упражнение «Фантастические гипотезы» (развитие оригинальности и гибкости мышления).

Заключительная часть:

1. Упражнение квик-настройка «Счастливый чемоданчик».
Подведение итогов занятия.

Содержание тренинга.

Теоретическая часть:

1. Приветствие:

Синдром выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Он рассматривается как результат неудачно разрешенного стресса на рабочем месте. Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к воспитаннику как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний,

дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость). Все это обусловило выбор направления работы с педагогами по профилактике эмоционального выгорания.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Практическая часть:

1. Упражнение «Вызов эмоции»

Цель: тренировать преднамеренное моделирование разнообразных эмоциональных состояний, научиться уравнивать процессы возбуждения и торможения.

Инструкция: Вспомните и опишите самые чудесные переживания вашей жизни; самые счастливые мгновения — восторга, радости, счастья. Представьте себе, что эта ситуация повторилась, и вы сейчас находитесь в этом состоянии счастья, радости. Вообразите, себе, какие образы — зрительные, слуховые, кинестетические — сопровождали это состояние. «Сделайте» такое же лицо: та же улыбка, тот же блеск в глазах, тот же румянец, тот же учащенный пульс и т. д. Почувствуйте это состояние всем телом: энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, выразительными жестами и т. д. Постарайтесь удержать и запомнить эти физические проявления радости и счастья, чтобы затем воспроизвести их по собственному желанию. Очень полезно начинать каждый день так: вспомнить что-нибудь приятное, вызывающее улыбку, настроиться на добрые взаимоотношения с коллегами, детьми, близкими.

Обсуждение: Какие образы вам легче удавалось воссоздавать? Что помогало вам воссоздавать образные представления, что мешало? Какую роль играет визуализация в саморегуляции эмоционального состояния?

Обсуждение. Что происходит, с людьми, которые не умеют управлять своими эмоциями?

1 **Портятся отношения.** Люди во «взвинченном» состоянии могут наговорить друг другу много неприятных и ранящих слов. Важно понимать, что привычное эмоциональное реагирование формирует ваше настроение и характер. Например, если вы не работаете со своей обидой, сформируется «характер жертвы». Вы будете остро реагировать на малейшие замечания окружающих, вступать в частые конфликты, а затем чувствовать себя несчастным и подавленным.

2 **Снижается работоспособность.** Много энергии тратится на непродуктивные переживания, вследствие чего не хватает сил для реализации целей и достижения успеха.

3 Снижается самооценка. Избыток негативных эмоций создает убеждение, что «я неудачник» или «все против меня/у меня ничего не получается».

4 Ухудшается здоровье. Неконтролируемые эмоции играют большую роль в возникновении психосоматических заболеваний. Она развивается при избыточном эмоциональном реагировании (истерика, накручивание себя), заикливании на негативных эмоциях (когда вы чувствуете себя постоянно виноватым или обиженным), отрицании и подавлении своих эмоций («злиться нельзя»).

2. Упражнение «Хорошо и плохо»

Цель: развитие позитивного мышления.

Инструкция: один из педагогов произносит фразу, содержащую проблему, другой отвечает на нее, используя следующую схему:

1. «**ДА, ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТАК**» (признание проблемы, тем самым мы даем собеседнику понять, что мы его слышим и разделяем его чувства)

2. «**НО...** найти позитивный момент (адекватный ситуации) – это хорошо». Например: первый участник «В кабинете холодно!» Второй участник «Да, это действительно так, холодно, но это позволяет нам держаться в тонусе – это хорошо».

Вывод: способность найти в любой ситуации позитивные моменты необходимо для снижения остроты конфликта, предупреждения и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

3. Упражнение «Пословицы»

Далее я хочу предложить Вам упражнение (как домашнее задание), хорошо «снимающее» внутреннюю депрессию и плохое настроение, а также помогающие решению сложной проблемы, которая у Вас возникла. Возьмите любую из книг «Русские пословицы», «Мысли великих людей» или «Афоризмы». Полистайте книгу; читайте фразы пословиц или афоризмов, пока не почувствуете внутреннее облегчение. Возможно, кроме психической релаксации, та или иная пословица натолкнет Вас на правильное решение. Возможно также, Вас успокоит тот факт, что не только у Вас возникла проблема, над способами ее решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности.

4. «Мудры». Наш организм – это мощная энергетическая система, сопряженная со Вселенной, с энергией солнца. На человеческих руках располагаются не только проекции внутренних органов, но и находятся энергетические потоки. Издавна целители верили, что правильное соединение рук способно исцелять человека, влиять на его благополучие и жизнь в целом. Мудры йога для пальцев – это вид йоги, направленный на работу с пальцами рук. МУДРЫ - древний способ помочь себе. Мудра - это особое положение пальцев рук в соответствии с определенными правилами. Знания о мудрах идут из глубины веков и всегда использовались в йогических и духовных практиках, как доступный способ исцеления тела,

достижения особого состояния сознания и решения проблем психологического и эмоционального характера. Мудры лучше всего выполнять сидя. Обязательно условие - спина прямая. Вы не должны испытывать никакого напряжения и боли. По мере освоения практики, продолжительность выполнения мудры увеличивается от трех минут в начале до тридцати минут при получении устойчивых навыков. Большинство мудр дает немедленный эффект - вы тотчас ощутите прилив сил, ясность ума, умиротворение. Мудры, выбранные вами, надо будет выполнять в течение нескольких недель, прежде, чем вы ощутите в себе глубокую перемену, которая и устранил, мучающую вас, проблему.

Мудра знания (рис.1)

Эта мудра одна из наиболее важных. Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует потенциальные возможности.

Показания: бессонница или чрезмерная сонливость, высокое кровяное давление. Эта мудра возрождает нас заново. Многие мыслители, философы, ученые пользовались и пользуются этой мудрой.

Методика исполнения: указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца. Оставшиеся три пальца выпрямлены (не напряжены).

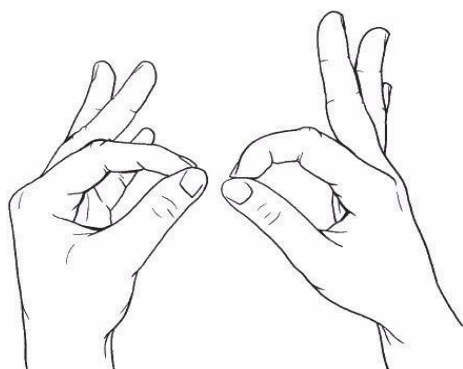


Рисунок 1

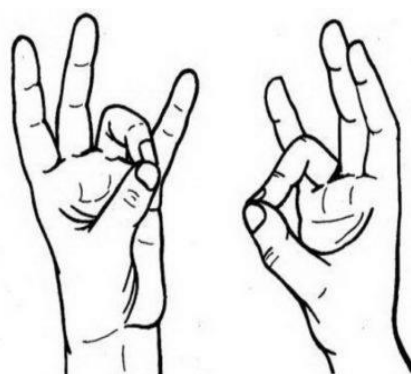


Рисунок 3

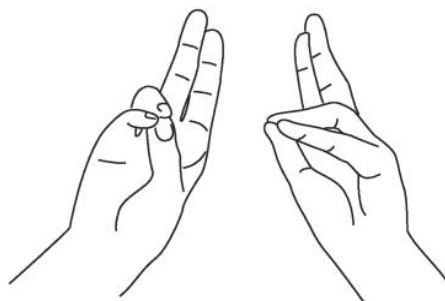


Рисунок 2

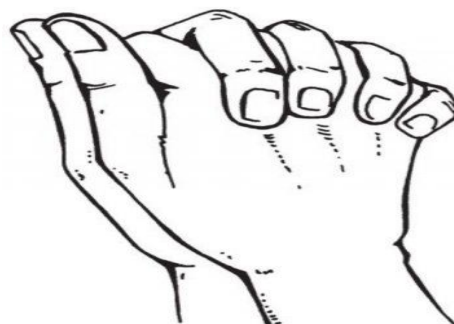


Рисунок 4

Мудра жизни (рис.2)

Выполнение этой мудры выравнивает энергетический потенциал всего организма, способствует усилению его жизненных сил. Повышает

работоспособность, дает бодрость, выносливость, улучшает общее самочувствие.

Показания: состояние быстрой утомляемости, бессилия, нарушение зрения, улучшает остроту зрения, лечение болезни глаз.

Методика исполнения: подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединены вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены. Выполняется обеими руками одновременно.

Мудра земли (рис.3)

Показания: ухудшение психофизического состояния организма, состояние психической слабости, стресса.

Выполнение этой мудры улучшает объективную оценку собственной личности, доверие к себе, а также осуществляет защиту от негативных внешних энергетических воздействий.

Методика исполнения: безымянный и большой пальцы соединяются подушечками с небольшим надавливанием. Оставшиеся пальцы выпрямлены. Выполняется обеими руками.

Мудра "черепаха" (рис.4)

Черепаха - священное животное. По индийской мифологии черепаха помогла богам добыть амриту (священный напиток бессмертия) из океана. Замыкая все пальцы, мы перекрываем основы всех ручных меридианов. Образуя замкнутый круг, мы, таким образом, предотвращаем утечку энергии. Купол "Черепахи" образует энергетический сгусток, который утилизируется организмом для его нужд.

Показания: астения, переутомление, нарушение функции сердечно-сосудистой системы.

Методика исполнения: пальцы правой руки смыкаются с пальцами левой руки. Большие пальцы обеих рук соединены между собой, образуя "голову черепахи"

Следует выполнять мудры дважды в день (продолжительность от 3 минут, постепенно увеличивая время).

5. Вступительное слово «Что такое творческий потенциал».

Творчество – деятельность, порождающая нечто качественно новое и отличающаяся неповторимостью, оригинальностью и общественно-исторической уникальностью.

Творческий потенциал – совокупность качеств человека, определяющих возможность и границы его участия в определённой деятельности.

Педагогическая деятельность – это проявление постоянного разностороннего творчества. Она предполагает наличие у педагога совокупности творческих способностей, качеств, среди которых важное место занимают инициативность и активность, внимание и наблюдательность, искусство нестандартно мыслить, богатое воображение и интуиция.

Нельзя создавать новое, ни в одной сфере жизни, не обладая творческими способностями. Чтобы быть эффективным педагогом и

сохранить при этом профессиональное здоровье необходимо видеть, находить и создавать новое в профессии.

Творческое развитие педагога – это длительный процесс, целью которого является формирование человека, как мастера своего дела, настоящего профессионала.

Упражнения, которые предусмотрены в тренинге, дадут возможность почувствовать влияние творческой среды на собственную деятельность, будут способствовать образованию и развитию мотивации педагогов для работы с креативными воспитанниками.

Многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми, и психолог спрашивает участников, кому знакомо это чувство. Следующая игра предлагается, как средство избавления от этого опасения.

6. Упражнение «Свободная кошка»

Цель: отработка навыков выразительного использования мимики и жестов, необходимых педагогу в его повседневной жизни, развитие простейших навыков общения, умение привлечь внимание окружающих средствами мимики, пантомимики, передача эмоциональных состояний.

Инструкция:

1. Все встают в круг, оставляя побольше места в центре. Участникам предлагается поочередно пройти через круг, но не обычной походкой. Если человек затрудняется, предложите ему пройти, как шпион (крадучись, на цыпочках), как супермодель, как солдат, как воришка, как крутой, как и т.д.

2. сказать с разными интонациями в голосе слова: “Здравствуй”, “До свидания” – громко, тихо; кратко, растянуто; заикаясь, убедительно, утвердительно; восторженно, задумчиво; вызывающе, скорбно; нежно, грубо; иронически, шутливо, злобно; тоном ответственного работника; разочарованно торжественно и т.д.

3. войти как глубокая старушка, артистка балета, солдат и т.д.

4. улыбнуться как победитель; побежденный; подхалим, начальнику, начальник подчиненному, мать младенцу.

Рефлексия: Что может выразить походка человека: его эмоции? Его профессию? Как реагирует на разные стили поведения походка, мимика, жесты?

7. Говорят, что настоящая женщина из ничего может сделать три вещи: салат, шляпку и конфликт. Мы с вами - настоящие женщины, и я убеждена, что кроме этих трех вещей можем еще кое-что создать. Сейчас вашему вниманию предлагается упражнение.

Упражнение «Фантастические гипотезы» (по карточкам)

Цель: развивать оригинальность и гибкость мышления, стимулировать творческое воображение и фантазию.

Инструкция: В основе упражнения очень простое и давно известное выражение «Если бы... », именно это словосочетание запускает у нас свободное фантазирование. «Кабы я была царица... », «Кабы не было зимы, в городах и селах... », «Если б мишки были пчелами... », «Если б я был султан... » Знакомо? Вспомните детские игры! Согласитесь, тогда мы фантазировали на всю катушку, предлагаю сейчас немного подурчиться и поиграть в «Если бы. ».

- Если бы у вас было дерево, на котором растут деньги, то...
- Если бы вы поймали золотую рыбку, то ...
- Если бы все люди стали бессмертными, то...
- Если бы у вас был клон который бы выполнял все ваши команды, то...
- Если бы я могла летать...
- Если бы я понимала язык животных и растений...
- Если бы люди сразу (в ту же минуту) получали за свои дела...
- Если бы возродился СССР... .
- Если бы пропало слово “если”...

Заключительная часть:

1. Упражнение квик-настройка «Счастливый чемоданчик».

Цель: завершение занятия, развитие позитивного мышления, которое способствует конструктивному взаимодействию с окружающими.

Ведущий предлагает каждому из участников вытянуть из «Счастливого чемоданчика» установку (квики-настройку). Каждый участник озвучивает настройку для всех.

Примеры настроек:

- Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!
- Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен –и я прекрасна!
- Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача!
- Я бодра и энергична, все дела идут отлично!
- На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо!
- Любая преграда мне не страшна, я красива и умна!
- Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!
- Я обаятельна и привлекательна, всё в моей жизни идёт замечательно!
- Я магнит для любви и удачи, привлекаю и деньги в придачу!
- Краски жизни в твоих руках – выбирай позитивные тона!
- Наши судьбы зависят от нас самих, переменами в себе мы изменяем остальных.
- Желай! И все получится. Мечтай! И это сбудется.
- Всё, что меня окружает, радует меня и вдохновляет!
- Я ощущаю себя счастливой и наполняю свою жизнь позитивом!
- На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо!
- Я умна, красива, энергична, и все в моей жизни идет на отлично!
- Я себя принимаю, люблю и ценю, радуюсь жизни и каждому дню!

- Хорошие люди меня окружают, любят, ценят, всегда помогают!
- Я радуюсь жизни, каждому дню, покой и любовь в себе я храню!
- Я – особенна и уникальна, всегда и во всем идеальна!

Если мы начинаем день за днем повторять позитивные установки, то сознательно программируем себя на появление в нашей жизни того, что нам необходимо. Наши мысли отражаются в окружающей нас действительности. Меняя нас самих, мы меняем мир вокруг нас. Придумывайте свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными; избегайте негативных слов и утверждений. Очень важно повторение. Повторяйте свои утверждения ежедневно по несколько раз вслух или записывайте на бумаге. Ведущий благодарит всех за работу и предлагает завершить занятие аплодисментами друг другу и самим себе.