

Государственное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №31 «Сказка»

Тренинг для воспитателей ДОУ «Профилактика эмоционального выгорания
педагогов»

Подготовила: педагог-психолог
Шарова Ю.В.

г. Невинномысск, 2024г.

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

Оборудование: цветные карандаши, листы А4, ручки, Ватман с нарисованным деревом, разноцветные вырезанные листочки, клей.

Ход проведения:

Упражнение «Поздоровайся с друзьями!»

По команде ведущего нужно как можно с большим количеством участников поздороваться рукопожатием, плечами, потереться спинами, объятиями.

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

Что же такое «синдром эмоционального выгорания»?

Это состояние чрезмерного эмоционального, физического и психического истощения человека, которое обуславливается длительным пребыванием в эмоционально перегруженной ситуации. Основным фактором возникновения данной «болезни» является стресс. А в работе и жизни педагога их более чем достаточно. Поэтому не будем останавливаться на вопросах «почему?» и «зачем?», вернемся к «что делать?». Для начала предложу вам упражнение, которое покажет, каким сферам своей жизни вы отдаете предпочтение, а в каких не реализуете себя.

Упражнение «Социальные роли»

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

Отметьте, начиная снизу пирамиды, каждую роль по мере и количеству времени и энергии, что вы ей отдаете. Чем больше отдаете, тем ниже 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.

Проведение методики «Живой дом»

Цель: диагностика субъективного восприятия человеком психологического пространства семейных отношений.

Письменно или устно перечислите тех людей, с которыми вы проживаете вместе под одной крышей и часто общаетесь дома.

На листе изобразите простым карандашом деревенский домик, в котором обязательно есть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, труба, двери, порог.

- Присвойте каждой части дома имя конкретного человека, начиная с себя. То есть напишите прямо на рисунке, кто из указанных вами людей может быть крышей, кто - окнами, стенами и т. д.

Возможные интерпретации:

- фундамент - главный материальный и духовный «обеспечитель» семьи, тот, на ком все держится;

- стены - человек, который отвечает за эмоциональное состояние семьи и автора рисунка непосредственно;

- окна - будущее, люди, от которых семья чего-то ждёт, на кого возлагает надежды (в норме, когда окна ассоциируют с детьми);

- крыша - человек в семье, который жалеет и оберегает клиента, создаёт чувство безопасности, или клиент хотел бы это от него получать;

- чердак - символизирует секретные отношения, а также желание клиента иметь с этим человеком более доверительные отношения. Чердак также может обозначать человека, с которым у клиента отношения развивались в прошлом, а на данный момент менее активны;

- труба - человек, от которого клиент получает или хотел бы получать особую опеку, поддержку. Также может трактоваться как символическое обозначение человека, который помогает «выпустить пар», отрегулировать эмоции;

- двери - информационный портал; тот, кто учил выстраивать отношения с миром; тот, у кого клиент учится взаимодействовать с другими людьми;

- порог - человек, с которым клиент связывает возможность коммуникации в будущем.

Выводы. Методика позволяет за достаточно короткое время определить роль для вас каждого члена семьи, а также понять, какую роль в своей семейной системе он отводит себе.

Притча «Решение проблем»

Профессор взял в руки стакан с водой, вытянул ее вперед и спросил своих учеников: Как вы думаете, сколько весит этот стакан? В аудитории живо зашептались.

- Примерно 200 граммов! Нет, г 300, пожалуй! А может и все 500, - раздавались ответа.

- Я действительно не знаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос вот какой: что случится, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

- Ничего!

- Действительно, ничего страшного не случится, - ответил профессор. А что будет, если я буду держать этот стакан на вытянутой руке, например, 2:00?

- Ваша рука начнет болеть.

- А если целый день?

- Ваша рука отнимется, у вас будет сильное мышечное напряжение. Возможно, даже придется ехать в больницу, - сказал один из студентов.

- Как, по-вашему, вес стакана изменится от того, что я его целый день буду держать?

- Нет - растерянно ответили студенты.

- А что нужно делать, чтобы все это исправить?

- Просто поставьте стакан на стол, - весело сказал один студент.

- Конечно! - радостно ответил профессор. - Да так мы и делаем со всеми жизненными трудностями. Подумайте о какой-либо проблеме несколько минут, и она окажется рядом с вами. Подумайте о ней несколько часов, и она начнет вас засасывать, как тряпина. Если будете думать целый день, она вас парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не

приводит. Ее вес не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Решай ее или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни.

Упражнение «Ящик с проблемами»

Предложить участникам на небольших листах бумаги сформулировать одну свою проблему и положить лист в ящик. Каждый из участников тренинга позже вытягивает один из листов и предлагает свой вариант решения проблемы. Так находят решения всех предложенных ситуаций, возможно, совместными усилиями.

Советы должны быть действенными и конкретными.

Вывод. Изучаем правило 1: «Чтобы маленькая проблема не превратилась в большую, о своих неприятных ощущениях надо говорить сразу».

Упражнение «Ведро мусора»

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на...», «я сержусь на...», и тому подобное». После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

Упражнение «Дерево помощи»

Цель: конкретизация личностных ресурсов при стрессе, анализ вариантов поведения при выходе из состояния стресса: обмен мнениями, приобщение к чужому опыту борьбы со стрессом.

Материал: Большой ватман с нарисованным деревом с пятью ветками-«Семья», «Воспитанники», «Коллеги», «Рабочее место», «Деятельность/Творчество», листочки – карточки желательного разных цветов, маркеры, клеевой карандаш.

«Мы уже много говорили о том, что приводит к стрессу, как можно с ним бороться. Сейчас перейдем к конкретике, касающийся ваших собственных, проверенных опытом способов борьбы со стрессом.

Мы все получаем стресс во всех сферах жизни каждый день, но продолжаем жить. На доске вы видите пять таких сфер. На ваших листочках напишите, что же вам помогает бороться со стрессом, спасти себя от выгорания? Что конкретно вам всякий раз помогает, словно протягивает руку? Что вы делаете в этой сфере чтобы снять стресс?

Кто готов, теперь давайте их наклеим, как листья, на свою ветку.

Спасибо! А теперь посмотрите, на какой из веток оказалось больше всего листьев? Как вы думаете, что это значит? Подойдите к дереву почитайте, что написано на его листьях. Что вас удивило? Есть ли такой способ выхода из стресса, который вас особенно поразил?

Это дерево теперь останется у меня в кабинете. Вы можете в любой момент подходить к нему и искать для себя новые способы борьбы с эмоциональным выгоранием.

Упражнение «Ласковый дождь»

Цель: релаксация

«Предлагаю вам встать в круг и повернуться на право. (Звучит релаксирующая музыка «Шум дождя»). Положите руки на плечи друг другу. Закройте глаза. В сказочной стране пошел дождь. Он дает силу и смывает усталость. Изобразите дождь на спине соседа... Пошел сильный дождь с крупными каплями... Капли падают и скатываются по спине... Дождь становится мельче,....Медленнее... Отпустите соседа.....Подставьте руки дождю... лицо....почувствуйте как приятные, свежие капли скатываются по нему. Вдохните глубоко, но не напрягаясь, ощутите природу после дождя: Вдох-выдох- 3 раза. Спасибо.»

Рекомендации

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

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

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

Выполнение релаксационных упражнений

1. «Гора с плеч»: выполняется стоя, сидя или даже при ходьбе. Максимально высоко поднимите плечи, отведите их далеко назад и опустите. Именно такой должна быть ежедневная осанка.

2. «Ниточка на макушке»: выполняется во время ходьбы. Представьте, что к вашей макушке прикреплена ниточка, которая вас тянет вверх. Пока вы в дороге, отбросьте все мысли, кроме одной - об этой ниточке.

Результат: улучшается осанка, нормализуется дыхание, проходит напряженность и ожидание неприятностей.

Упражнение «Танец отдельных частей тела»

Звучит музыка. Педагоги становятся в круг. Психолог называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен. Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

Танец головы

Танец плеч

Танец кистей рук

Танец живота

Танец коленей

Заключительное слово ведущего – психолога.

Улыбайтесь чаще и будьте здоровы!