

Тренинг для педагогов «профилактика профессионального выгорания»

Цели:

- Формирование благоприятного психологического климата;
- Сплочение коллектива, создание доверительных отношений;
- Профилактика профессионального выгорания;
- Развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы;
- Снятие эмоционального напряжения.

Целевая аудитория: педагоги и воспитатели.

Форма проведения: тренинг.

Ход проведения тренинга

Итак, в современном мире профессия педагога и воспитателя становится все напряженнее, современные образовательные стандарты требуют полной отдачи на работе, а идти в «ногу со временем» все сложнее и сложнее, мир и требования в нем меняются, требуя того же от современного человека. Темп нашей жизни увеличивается и все сложнее за ним успеть. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем никого вокруг. Большой отдачи требует работа, а еще семья, дети и на собственное «я» совсем не хватает времени.

Психически здоровый человек отличается от больного тем, что способен смотреть на одну и ту же ситуацию с разных сторон, и это не вызывает у него напряжения, скорее любопытство и желание понять лучше, разглядев со всех возможных сторон.

Больной смотрит только с одной стороны и верит в то, что это и есть вся реальность. А потому, когда встречается с другими точками зрения, впадает в сильнейшую тревогу или гнев, пытаясь настоять на единственно верной для него позиции и заставляя других в нее верить. С рьяной настойчивостью и будучи заряженным аффектом, а также, если он еще и интеллектуально развит, то с изобретёнными только что доказательствами из всего, что подворачивается под руку, он настолько убедителен, что окружающие начинают сомневаться в себе и думать, что, пожалуй, наверно все так и есть, как он говорит, это у них самих с головой что-то не так.

Человеку с хорошими эмоциональными границами невозможно внушить чувство вины, неадекватный стыд, или манипулировать им с помощью страха. Он хорошо понимает, где заканчивается его эмоциональная зона и начинается чужая.

Многое становится проще, если помнить, что у людей нет характеристик, а есть ресурсы. Если человек добрый – это не значит, что он 24/7. Это значит, что большую часть времени у него есть ресурс быть им. И это не всегда. Вежливые люди иногда срываются. Умные безбожно тупят. Талантливые и креативные впадают в творческий ступор. Отзывчивые и внимательные замыкаются в себе. Топливо может закончиться у всех.

Что такое отдых?! Активный отдых дает впечатление. Отдых – это полежать. Отдых – это обмен времени на телесную энергию, то есть спокойствие. Отдыхать через впечатление и развлечение учили только рабов.

После рабочего дня идете веселиться, а на следующий день вы не отдохнувшие, потому что не отдыхали, а работали над добычей впечатлений.

Давайте же не миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом. Ведь только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием, поведением и здоровьем.

1. Упражнение «Звери»

Все встают в круг. Инструкция для участников: Сейчас я каждому из Вас скажу на ушко, каким зверем он будет (например, кошка, белка). После этого все «звери» должны крепко взяться за руки (согнутые в локтях). Я буду громко называть какого-то зверя. Задача названного зверя – **присесть**, а всех остальных – не дать ему это сделать. Шутка в том, что ведущий всего нескольким участникам присваивает разные названия, а остальных называет одинаково (например, бурундук). Все играющие стараются изо всех сил удержать названного «зверя». Это упражнение дает сильную эмоциональную разрядку, вызывает положительный заряд эмоций, смех.

2. Упражнение «Кто быстрее?»

Цель: сплочение коллектива.

Ход упражнения: группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры:

- квадрат;
- ромб;
- букву.

Психологический смысл упражнения: координация совместных действий, распределение ролей в группе.

Обсуждение: трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении?

3. Упражнение «Калоши счастья»

Цель: развитие позитивного мышления педагогов, развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями (Приложение 3).

Инструкция.

Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее 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 вместо калош использовать шляпу. А ваша задача – надев эту шляпу, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. Участники игры, надев «шляпу счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

Рефлексия. Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях? Что вы поняли для себя? Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

5. Упражнение «Плюс-минус»

Цель: помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности, вербализация негативных и позитивных моментов своей

педагогической деятельности; сплочение группы.

Инструкция. Сейчас мы с вами попробуем осознать моменты психологической деятельности.

Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета – плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к доске. Каждый участник озвучивает то, что он написал.

Рефлексия. Участники обсуждают, чего больше получилось – плюсов педагогической деятельности или минусов – и почему. Педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

6. Игра «Поменяйтесь местами...»

Вед: Для того чтобы немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию, предлагаю поиграть.

Меняются местами, например, те кто:

- работает всю жизнь в одном учреждении;
- любит свою работу;
- любит яблоки;
- работает педагогом более 5 лет;
- мечтал быть педагогом с детства;
- кто пришёл в юбке
- кто любит танцевать перед зеркалом
- кто умеет вкусно готовить
- кто умеет кататься на коньках
- кто любит детей.

Таким образом, участники «перетасовываются».

Наш тренинг подошел к концу. Я надеюсь, что эти способы самоконтроля и улучшения настроения вы будете вспоминать и дома, и на работе и не забывать, что в домашних условиях для снятия стресса и всего негативного можно так же использовать: дыхательную гимнастику, ароматерапию, кинотерапию, музыкотерапию, медитацию, а снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

Всем спасибо за участие. В конце вам предлагается заполнить небольшую анкету, где вы сможете написать свои впечатления. Ваше мнение очень важно.

Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.

Тест-упражнение «Выбор»

Инструкция: Внимательно прослушайте. Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен другой
2. Говорите себе: «Бывает» - и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое.
4. Намазываете надкусанный пончик маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

Комментарий

• **если вы выбрали первый вариант**, то вы человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы - то не позволите застать себя врасплох.

• **если вы выбрали второй вариант**, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешения и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

• **если вы выбрали третий вариант**, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

• **если вы выбрали четвертый вариант**, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

Карточки с ситуациями для упражнения «Калоши счастья»

Начальник отчитал вас за плохо выполненную работу.

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

Вам дали большое количество детей в группу, которые ходят всем составом.

- Есть возможность попробовать свои силы в работе с большой группой.
- Это хорошая возможность освоить новые методы работы.

На работе задержали зарплату.

- 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 показали слабые результаты мониторинга.

- Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

Вы внезапно заболели.

- Хороший повод отдохнуть.
- Заняться наконец-то своим здоровьем.

Вас бросил муж.

- Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.
- Больше времени на хобби.

Вы попали под сокращение.

- Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
- Новый коллектив, новые перспективы.