

Тренинг для педагогов «Вы все сможете».

Цель: профилактика профессионального «выгорания» педагогов.

Задачи:

Предупреждение и снятие психологической перегрузки педагогического коллектива.

Развитие позитивного отношения к себе, осознание собственной самооценности.

Оказание помощи в осознании личностных ресурсов и внесении возможных корректив в исполнение своих жизненных и деятельностных функций.

Снятие мышечного напряжения и развитие умения расслабляться.

Способствование отреагированию педагогами негативных эмоций (злость, обида, страх).

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию профессионального «выгорания». Это связано с тем, что труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью: необходимость общаться в течение дня со всеми участниками образовательного процесса (дети, педагоги, родители, администрация), большая ответственность за жизнь, здоровье детей, а также за качество усвоенных ими знаний, умений и навыков, необходимость быть всегда «на высоте» (использовать новые приемы, технологии в работе, быть выдержанным и корректным, приятным во внешности и общении).

Одной из форм эффективной психологической помощи педагогам является тренинговое занятие, которое поможет снизить эмоциональную перегрузку и мышечное напряжение, развить позитивное восприятие себя, актуализировать внутренние ресурсы человека

План занятия.

Упражнение – приветствие «Добрый день».

Знакомство (имя, настроение, где работаем, можно коротко о себе, что хотите).

Игра «Ветер дует на того, кто...»

Игровое упражнение «Трамвайчик».

Упражнение «Дождик».

Мозговой штурм «Как справиться с эмоциональным выгоранием?» (способы саморегуляции в ситуации стресса).

Теория «Естественные приемы регуляции организма».

Упражнения на снятие напряжения.

Игровое упражнение «Бумажные мячики».

Упражнение «Пишущая машинка».

Танец – игра.

Притча про стакан.

Релаксация «Водопад».

Рефлексия.

Волшебная шкатулка.

Ход тренинга:

1. Упражнение – приветствие «Добрый день».
2. Знакомство (имя, настроение, где работаем, можно коротко о себе, что хотите).
3. Игра «Ветер дует на того, кто...»
 - родился осенью,
 - у кого карие глаза,
 - кто вкусно пообедал,
 - кто родился летом,
 - кто любит кошек,
 - кто родился весной,
 - кто родился зимой.
 - кто любит сладкое,
 - кто проснулся с хорошим настроением,
 - кто любит комнатные цветы,
 - кто сегодня с радостью шел на работу,
 - кто ждет отпуска.

Упр. «Трамвайчик». Отправимся в путешествие в мир общения на трамвайчике.

Поставить пустой стул. «А я еду, а я тоже, а я зайцем. А я с...

Упражнение «Дождик»

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

.Мозговой штурм «Как справиться с эмоциональным выгоранием?» (способы саморегуляции в ситуации стресса).

Естественные приемы регуляции организма:

смех, улыбка, юмор;

размышления о хорошем, приятном;

различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

наблюдение за пейзажем за окном;

рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;

мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее) ;

"купание" (реальное или мысленное) в солнечных лучах;

вдыхание свежего воздуха;

чтение стихов;

высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Конечно, нужно правильно уметь расслабляться, владеть техниками управления своим психоэмоциональным состоянием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Упражнения на снятие напряжения.

А сейчас я хочу предложить вам несколько упражнений, которые снимут ваше напряжение и которые вы можете использовать в повседневной жизни.

"Дышите глубже"

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите.

Дыхание состоит из трёх фаз вдох - пауза - выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно дышать так. Вдох - пауза - выдох. Начните с 5 секунд. Попробуем!

Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, бороться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза. Попробуем!

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение.

Говорят, клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

Упражнение "Лимон"

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены. 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.

Следующая техника "Ластик"

Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы "стирать" из памяти конфликтные ситуации.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно "стирать" с листа бумаги представленную ситуацию. "Стирайте" до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и "стирайте" до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

Упражнение "Муха"

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите 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 "Растем"

Участники находятся в круге. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10—20 стадий. После выполнения упражнения полезно сразу же перейти к упражнению "Потянулись — сломались".

Упражнение "Сосулька" ("Мороженое")

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, 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.

Выполним упражнение ещё раз.

Игровое упражнение «Бумажные мячики».

Чтобы у нас не копились отрицательные эмоции, их необходимо отреагировать. В этом нам поможет игра Бумажные мячики. Разделиться на 2 команды.

Упражнение «Пишущая машинка».

Цель: мобилизуется внимание, улучшается настроение, повышается активность. Давайте представим себе, что все мы – большая пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по две-три буквы алфавита). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например, «смех», и тогда тот, кому достаётся буква «с», хлопает в ладоши, потом мы все хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «м», и снова общий хлопок и т. д. Пробел между словами – всем нужно встать.

Тренер распределяет по кругу буквы по алфавиту.

Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать с самого начала.

А напечатаем мы фразу: «Здоровье – дороже золота» Уильям Шекспир.

Танец – игра.

ПРИТЧА ПРО СТАКАН

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил:

"Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще

важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

Релаксация «Водопад».

Рефлексия.

- Ваши ощущения после тренинга, настроение?
- Что понравилось? Что не понравилось?
- Что было полезным?
- Удалось ли вам расслабиться? Снять напряжение?

Волшебная шкатулка.

Упражнение 12. «Волшебная шкатулка»

Цель: поднятие настроения.

Воспитателям предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!
- Верь в себя и все получится!
- Сегодня тебя будет преследовать удача!
- Пусть тебя обнимет счастье!
- Смело иди вперед, там тебя ждет только лучшее!
- Живи и радуйся, остальное приложится!
- Пусть в твоей душе воцарится гармония!
- Пусть твои глаза всегда сияют!
- Не удивляйтесь, если сегодня вдруг начну сбываться несбыточные мечты!
- Думайте о хорошем и все будет хорошо!

Пусть сегодня будет все **ВЕЛИКОЛЕПНО**, а в остальные дни – все **ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!**

- Берегите себя – купайтесь в счастливых моментах!
- Все будет хорошо, а завтра еще лучше!

Себя надо любить и хвалить. Не поручать же такое ответственное дело чужим людям!

Улыбнись, когда на небе тучи. Улыбнись, когда в душе ненастье. Улыбнись... и сразу станет лучше. Улыбнись, ведь ты же чье-то СЧАСТЬЕ!

Главное – верить. Если веришь, то все обязательно будет хорошо – даже ЛУЧШЕ, чем ты сам можешь устроить!

Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень и свою неуверенность.

Живи так – чтобы люди, столкнувшись с тобой, УЛЫБНУЛИСЬ, а общаясь с тобой, стали чуточку СЧАСТЛИВЕЙ...

Чтобы жить и радоваться, нужно всего две вещи: во-первых – ЖИТЬ, а во-вторых – РАДОВАТЬСЯ!

Не печальтесь из-за ерунды, ерунда же из-за вас не печалится.

Если дела идут не так, как ты хочешь – дай им пройти мимо! Это... не твои дела!

Даже после небольшой улыбки, в организме обязательно дохнет один маленький микроб. Улыбайтесь чаще!

Никогда не сдавайтесь, и вы дойдете до своей цели!

Будет новый рассвет – будет море побед! И не верь никогда в то, что выхода нет!

Укрепляют организм - радость, юмор, оптимизм!

Разрешаю счастливым событиям выстраиваться в очередь, чтобы со мной случиться!