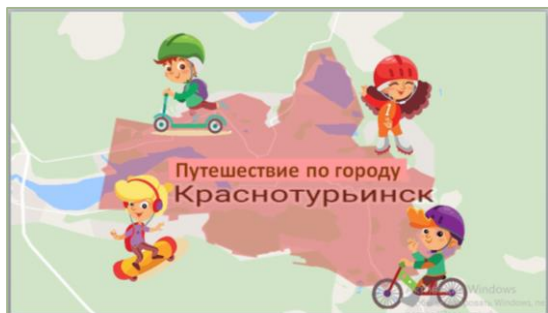


ТРЕНИНГ «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО КРАСНОТУРЬИНСКУ»

(профилактика эмоционального и профессионального выгорания)



«Профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное расходование огромных душевных сил»
(В.А.Сухомлинский).

Цель: профилактика синдрома эмоционального выгорания через сплочение педагогического коллектива ДООУ и снятие психоэмоционального напряжения.

Задачи:

- Обучение педагогов методам саморегуляции: отреагированию гнева, раздражения и других отрицательных эмоций; релаксации;
- Развитие умений использовать психотехнические приемы, способствующие стабилизации эмоционального состояния и изменения отношения к стрессовой ситуации;
- Обучение педагогов эффективным техникам вербального и невербального взаимодействия и общения;

- Повысить уровень профессиональной компетентности педагогов, их мотивацию на использование в практике методов и приёмов представленных на тренинге;
- Вызвать у участников интерес к демонстрируемым приёмам.
- Развивать творческую активность педагогов.

Оптимальное число участников группы 6-10 человек, поскольку это дает возможность представить разные точки зрения и позволяет составлять пары для выполнения упражнений. При большей численности группы участники, не склонные к самораскрытию, могут остаться без должного внимания, а при меньшей – возрастает на них нагрузка.

Новизна: Использование интерактивных технологий в психологических тренингах по профилактике эмоционального выгорания педагогов.

Упражнение «Чудное приветствие»



- Несмотря на то, что мы все сегодня уже виделись и приветствовали друг друга, предлагаю каждому по кругу поздороваться с коллегами. Чтобы размяться, поднять настроение, предлагаю поиграть в одну игру, во время которой всё нужно делать очень-очень быстро. У вас есть ровно пять секунд, чтобы выбрать партнера и крепко пожать ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам надо очень быстро «поздороваться» друг с

другом:

- Правая рука к правой руке!
- Нос к носу!



– Спина к спине!

А теперь запомните: каждый раз, как только я крикну: «Друг к дружке!», вам надо быстро-быстро найти себе нового партнера и пожать ему руку. После этого я снова буду называть части тела, которыми вы должны будете дотронуться друг до друга. Итак, «Друг к дружке!».

– Ухо к уху!

– Бедро к бедру!

– Пятка к пятке!

Пусть поменяются пять — шесть партнеров. Всякий раз называйте новые части тела, посредством которых участники должны вступать в контакт друг с другом.

Обсуждение

▪ Понравилась ли вам игра?

▪ Легко ли было действовать так быстро?

В настоящее время, в процессе профессиональной деятельности в ДОУ мы довольно часто сталкиваемся со случаями эмоционального выгорания педагогов.

Профессия педагога – одна из тех, где синдром эмоционального выгорания достаточно распространенное явление. Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально «сгораем» на работе, чаще всего забывая о своих эмоциях, которые «тлеют» и со временем постепенно превращаются в «пламя». Для реализации цели профилактики синдрома «сгорания» я разработала тренинг «По улицам родного города», на котором я предложу вам выполнить игры и упражнения, которые помогут снять напряжение, расслабиться.



Упражнение «Дерево ожиданий»

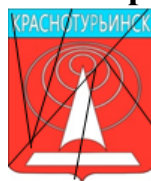
Если кто-то из вас ожидает успеха на сегодняшнем тренинге, то подойдите и приклейте цветочек на дерево ожиданий с левой стороны.

Есть такая пословица - Родной край – сердцу рай – вот я и решила, что прогулка по улицам нашего города способствует создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу на тренинге.

Ну что же, отправляемся на прогулку.

И пока не выпал снег, давайте проедемся на электросамокате.

Упражнение «Паззлы герб города из прошлого»



Заедем в наш город со стороны посёлка Южный, и на перекрёстке улиц Чкалова и Л. Комсомола нас встретит большой плакат с гербом нашего города. Но такой герб не всегда был у нас. Давайте вспомним, какой он был. А

помогут нам в этом паззлы.

Ну вот, немного из истории нашего города и мы можем двигаться дальше.

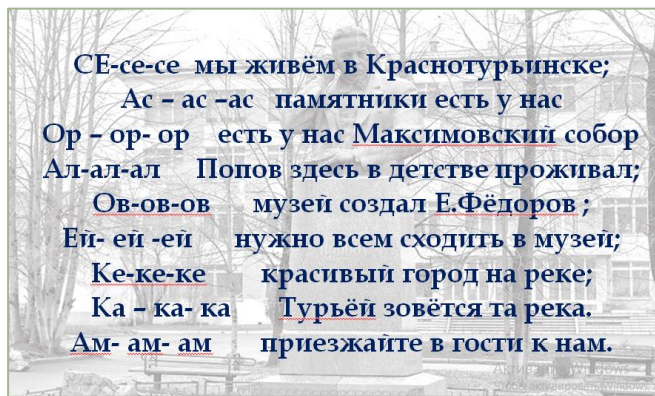
Подъезжаем к памятнику нашего знаменитого земляка – изобретателя радио Попова.

Упражнение «Чистоговорка о родном городе»

Радио, мы конечно не изобретём, но можем потренироваться в дикции, которая необходима дикторам, работающим на радио. Давайте попробуем.

На слайде чистоговорка, педагоги читают хором.





Ну что же, в принципе, каждый из вас может попробовать себя в роли радиоведущего.

А мы едем дальше. Давайте повернём на ул. Ленина и проедем по ней вниз. И доедем до детской художественной школы. И немного поработаем с карандашами.

Упражнение-разминка “Карандаши”.



Суть упражнения состоит в удержании карандашей между пальцами стоящих рядом участников.

Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных

пальцев.

Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Ваша задача, не отпуская карандашей, синхронно выполнять следующие задания.

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, вернуть в исходное положение .
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Присесть, встать.

При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

- Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?

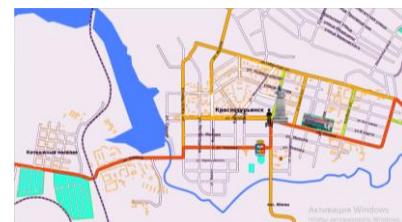
- Что помогло выполнить упражнение? Что помешало?

Молодцы!

А мы двигаемся дальше и доезжаем до нашего известного всем Театра кукол.

Упражнение «Маски релаксации»

Здесь нам предлагают примереть маски релаксации, которые помогут снять мышечные зажимы лица и улучшат управление мимикой. Предлагаю вам встать. Делаем глубокий вдох, задержав дыхание, изображаем на лице маску



удивления (гнева, поцелуя, смеха, недовольства), выдыхая, расслабляем мышцы лица.

А теперь развернёмся на 180 градусов и доедем до нашей центральной площади.

Упражнение «Город исторический»



На площади расположили коллажи с городскими памятниками. Но вот незадача, тот кто сделал эти коллажи не очень хорошо знает наш город, и расположил там памятники, которые не находятся в нашем городе. Необходимо изучить коллажи и обвести памятники, которых нет в нашем городе.

Педагоги делятся на тройки. Самопроверка с помощью интерактивного экрана.

(И Походяшин,

-3

Благодарный марийский народ.

4 Свердловская обл., Богословское рудоуправление 5 Часовня Александра Невского 6 Меццягин 7 БАЗ 10 Свято-Пантелеимоновский женский монастырь 11 БТР)

Немного правая, и заедем на наш хлебокомбинат. О какой аромат. Вот вам свежесыпеченные батоны, в руки по две булки.

Упражнение «БАТОН» (раздаются листочки с изображением батона)

Хлеб – это основной продукт, который необходим для жизни. Там изображено два батона, вам пока необходим один, выберите, тот который нравится, любой.

Отрежьте тот кусочек от этого батона, который вы отдаете **РАБОТЕ**. Ровно столько занимает ваша работа.

Следующее – сколько занимает ваша **СЕМЬЯ!** Отметьте сколько, вы отдаете своей семье, помните у каждого свой рисунок, и своя жизнь.

ЗДОРОВЬЕ! Если вы уделяете время своему здоровью, может вы вообще не уделяете. Может и нет такого куска.

Самообразование! В широком смысле этого слова, какие-то курсы, семинары, конференции, вебинары, профессиональная научная литература, общение с коллегами, профессиональное сообщество и т.д. Т.е. как вы повышаете свои профессиональные знания, как их расширяете, как вы это понимаете.

Увлечения! это и Ваше хобби, есть ли в вашей жизни место, для ваших дел, для любых занятий, увлечений. У кого осталось место для увлечений, **ВОТ У КОГО** они **ЕСТЬ**, это просто замечательно!

Поднимите руки, пожалуйста, у кого осталось время на увлечения, хобби, ваше личное время? (Посчитать сколько таких педагогов в аудитории).

Возможно похлопать им

!!!! Помните, чем меньше удовольствий в жизни, тем труднее переносить трудности и стрессы.

Переходим ко второму батону. А теперь распределите все эти критерии **ИДЕАЛЬНО**, как бы вы хотели. Независимо от обстоятельств сегодня, посмотрите на ваш второй батон и распределите, где какие теперь позиции займут места.

Теперь снова вопрос, это ВАЖНО!



Что ВЫ можете сделать для того чтобы то идеальное сочетание стало реальным, чтобы оно осуществилось? (у кого реальное и идеальное не совпало для того этот вопрос актуален).

В этом упражнении – Здесь спрятался БАЛАНС РЕАЛЬНЫЙ И ЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ Главное, коллеги, помните, что любой тестовый материал, является коррекционным. Вы отмечаете, сами оцениваете и диагностировать себя, есть возможность подвинуть эти границы.

По мнению великого классика Л.Н. Толстого, качество жизни человека определяется количеством радости в ней. Вспомните себя в детстве, как правило, вы искренне радовались жизни и не подозревали, что со временем можете потерять этот дар. Мы часто в себе подавляем улыбку. Замещаем ее сомнениями, страхом, обидами, раздражением. Мы становимся такими важными, серьезными и скучными, радость угасает на ваших лицах. Радость — это главное топливо осознанной жизни, это сосредоточение смыслов и ценностей. Поэтому **УЛЫБАЙТЕСЬ! Дамы, УЛЫБАЙТЕСЬ!**

И с улыбкой мы продолжим нашу прогулку и поедem на нашу красавицу набережную

Упражнение «Дерево помощи» (20 мин).



Цель: конкретизация личностных ресурсов при стрессе, обмен мнениями, анализ вариантов поведения при выходе из стресса, накопление опыта по борьбе со стрессами.

Материал: сделанное из бумаги дерево с пятью ветками без листьев крепится на доску.

На набережно высадили новые деревья. Мы с вами сегодня тоже посадим дерево – дерево помощи.

Заготовленные листочки (листья деревьев) по пять штук раздаются участникам. Также нужны маркеры и клеевой карандаш. Ветки дерева имеют свои названия: семья, ученики, коллеги, рабочее место, деятельность/творчество. Участники пишут на карточках, как данные сферы жизни (названия веток) помогают им бороться со стрессом. Затем каждый делится своими идеями и наклеивает листочки на дерево на соответствующие ветки.

Дерево посадили и можем двигаться дальше. Проедем по платформе, а там с реки Турья дует ветер. Но он сегодня тёплый, ласковый, очень приятно проехать под ласками этого ветра.

Упражнение «Речной ветер»

Цель: Снятия напряжения»

Встаем в 2 ряда друг напротив друга, и каждый должен пройти по этому коридору с закрытыми глазами. Участники глядят легкими движениями проходящего. Так должен пройти каждый участник.

А на другом берегу Турьи наш замечательный Заречный район. И конечно, обязательно нам надо прогуляться по новому парку.



Упражнение «Ресурсный мешочек» + Упражнение «Источник»



Каждому из вас я собрала ресурсный мешочек. В нем есть бодрящие пряности, которые будут напоминать своими ароматами о том, что все для вас необходимое всегда с вами.

Хвойный дух оказывает влияние на функцию головного мозга, повышает работоспособность, улучшает сон, устраняет нарушения, возникшие в работе сердечно-сосудистой системы.

Аромат роз – один из самых успокаивающих ароматов.

Мудрецы говорили, что запах мяты возбуждает работу мозга.

Всем участникам предлагается взять стакан с минеральной водой и сесть удобно, расслабиться, медленно пить воду, вдыхать аромат саше.

Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем — разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы почувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия — вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.»



По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза.

А дальше наш путь лежит к ДООУ № 19 «Алёнушка»

Упражнение «Любимая работа» (педагогическая зарядка)



Цель: включения участников в работу, снятие мышечных зажимов.

- ох уж эти детки (качаем головой);
- голова кругом (круговые движения головой);
- что с ними делать (поднимаем-опускаем плечи);
- но мы гордимся ими (выдвижение грудной клетки вперед);
- сбросим груз проблем (резкое опускание плеч);
- родители тянут нас в одну сторону, дети в

другую (наклоны в стороны);

- но мы дружно скажем: все проблемы от нас, а деньги к нам! (работа руками);

- наша работа бесконечна (круговые движения руками);
- но мы любим свою работу (обхват себя руками);
- но мы, воспитатели детского сада «Алёнушка» (все вместе), знаем, что вместе мы сила! (взять друг друга за руки и поднять вверх)

Педагоги присаживаются на свои места.

Помните: работа - всего лишь часть жизни!

Ритуал прощания. Позитивное напутствие

Закончилось наша прогулка по городу. Где мы только не побывали? (*перечисляют педагоги*).

Как вы считаете, удалось ли нам снять напряжение и расслабиться? Если да, то подойдите к дереву достижение и прикрепите цветочки с правой стороны.

Напоследок мне хотелось бы вам сказать несколько добрых слов. Закройте глаза и представьте, что эти слова говорите вы сами себе.

«Почувствуйте свою силу. Ощутите мощь своего дыхания, своего голоса. Прочувствуйте всю силу своей любви. Ощутите силу своего прощания, силу решимости меняться к лучшему. Прочувствуйте свою силу. Вы — прекрасны. Вы — божественное, величественное создание. Вы заслуживаете всего самого лучшего, всего, без всяких исключений. Прочувствуйте свою силу. Не бойтесь ее, вы в безопасности. Приветствуйте новый день, раскинув руки, с любовью. И так оно и будет!»

