

Областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат»

**Игра - тренинг для педагогов
«Профилактика психоэмоционального выгорания»
30.12.2019г.**

Подготовила:
педагог-психолог
Аушева Е.В.

с.Ленинское, 2019г.

Цель: снижение психоэмоционального напряжения педагогов.

Задачи:

1. Предупреждение и снятие психологической перегрузки педагогического коллектива.
2. Развитие позитивного отношения к себе, осознание собственной самооценности.
3. Оказание помощи в осознании личностных ресурсов и внесении возможных корректив в исполнение своих жизненных и деятельностных функций.
4. Снятие мышечного напряжения и развитие умения расслабляться.
5. Способствование отреагированию педагогами негативных эмоций (злость, обида, страх).

Содержание:

Упражнения на развитие навыков коммуникативного общения.

Условия проведения:

Помещение, где стулья размещены по кругу.

Состав участников: педагоги – 34 человека.

Режим работы: 1 – 1,5 часа.

Практическая значимость заключается в следующем:

Педагоги:

- научатся на практике применять навыки убеждения;
- научатся на практике применять невербальные средства общения;

Структура тренинга:

1. Орг. момент – 3 минуты
2. Вступление – 5 минут
3. Основная часть – 60 мин
4. Рефлексия – 20 минут.

Ход тренинга

I. Орг. момент.

В нашей группе будет происходить много, на первый взгляд, необычного. Но, так или иначе, мы будем говорить о себе, о важном для нас лично значимом. А поскольку все мы разные, то и мнения у нас окажутся разными. Поэтому здесь не будет правильных или неправильных мнений: все они в равной мере ценны, заслуживают того, чтобы их высказали, и принимаются независимо от того, согласен кто-то с ними или нет. Каждый

имеет право быть услышанным, и никто не имеет права осуждать его за это. То, что мы здесь встретились, — это не просто случайность, это часть нашей жизни, которую мы проживем вместе. Одна из трудностей нашей повседневной жизни – неумение людей жить в настоящем времени: каждый живет либо в прошлом (своими воспоминаниями), либо в будущем (своими надеждами и опасениями). Для нас очень важно будет жить в группе именно в настоящем «здесь и теперь». Иногда выполнение того или иного упражнения может вас глубоко взволновать, задеть что-то очень личное в вас. В таких случаях вы можете сказать «стоп», и это будет означать, что вам трудно и что вы не хотите продолжать обсуждение этой темы. Еще очень важно равноправное межличностное общение в работе (диалог «ты» ...).

Правила работы в группе:

1. Доверительный стиль общения (одно из его отличий — называние друг друга на «ты», что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего).
2. Общение по принципу «здесь и теперь» (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе).
3. Персонификация высказываний (отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности, свои суждения выдвигать в форме «Я считаю...», «Я думаю...»).
4. Искренность в общении (говорить только то, что действительно чувствуем, или молчать; открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников).
5. Конфиденциальность (происходящее на занятии не выносится за пределы группы, что способствует раскрытию участников).
7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

II. Выполнение упражнений

1. Настройка аудитории на восприятие информации, привлечение внимания.

- Уважаемые педагоги, я прошу вашего внимания и поддержки.
- Для того, чтобы вам ясно была цель окунемся в историю.

Вступление.

Итак, Римский император Диоклетиан после 20 лет успешного расширения империи, подавления восстаний и окультуривания варваров плюнул на все и уехал в деревню – выращивать капусту, как утверждали злые языки. Последующие 16 с лишним столетий неблагодарные потомки считали древнего римлянина заурядным сумасшедшим, и только недавно психиатры поставили ему точный диагноз – император сгорел на работе.

Синдром профессионального выгорания – это состояние психического, эмоционального и физического изнеможения, проявляющееся в профессиях, связанных с людьми. Это ощущение усталости, бессонница, негатив к работе, людям, детям, чувство вины, тревожность, раздражительность.

Упражнение 1. «Энергизатор»

Для того, чтобы немного размяться после работы, я предлагаю поиграть в игру. По моей команде вам необходимо выстроиться по определенному признаку как можно быстрее.

- по размеру обуви;
- по алфавиту отчества.

Вопросы для обсуждения упражнения:

Что помогло быстрее построиться?

Состоялась бы игра, если бы все были одинаковы по цвету глаз, росту и т.д.?

Вывод: Мы все разные, но нам весело и интересно вместе.

Упражнение 1. «Приветствие на сегодняшний день»

Цель: запуск процессов самораскрытия, сплочение группы.

Инструкция: «Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.»

Обсуждение. Участники делятся своими впечатлениями и эмоциями.

Упражнение 3. «Разговор через стекло»

Цель: развитие невербальных навыков, умения распознавать эмоции.

Описание упражнения: Участники разбиваются на пары. Психолог: «Представьте себе, что вас и вашего партнера разделяет окно с толстым, звуконепроницаемым стеклом, а вам надо передать ему какую-то информацию. Говорить запрещено - ваш партнер вас все равно не услышит.

Не договариваясь с партнером о содержании разговора, попробуйте передать через стекло все, что нужно, и получить ответ. Встаньте друг против друга. Начинаяте». Все остальные участники внимательно наблюдают, не комментируя происходящее. После окончания этюда все обсуждают увиденное.

Обсуждение:

- Удалось ли понять смысл передаваемой информации?
- Чего не хватило?
- Как ещё можно было выразить смысл данной информации?

Упражнение 4 «Трамвайчик».

Отправимся в путешествие в мир общения на трамвайчике. Поставить пустой стул. У кого справа оказался пустой стул, тот пересаживается со словами «А я еду", следующий пересаживается со словами "А я тоже", третий со словами " А я зайцем", четвертый со словами" А я с... (называют кого-нибудь из круга, и тот быстро перебегает на пустой стул). Далее продолжается так же, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается со словами "А я еду..." и т.д.

Упражнение 5 «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.

Упражнение 6 Мозговой штурм «Как справиться с эмоциональным выгоранием?» (способы саморегуляции в ситуации стресса).

Участники делятся на две команды и в течении 5 минут обсуждают и записывают способы борьбы со стрессом. Потом по очереди команды проговаривают свои версии, не повторяя друг друга. Психолог дополняет:

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).

Упражнение 7 «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 8 «Тропинка»

Все участники выстраиваются друг за другом и идут в помещении змейкой по воображаемой тропинке. По команде ведущего они преодолевают воображаемые препятствия.

Содержание: спокойно идем по тропинке. Вокруг – кусты, деревья. Шелестя, падают желтые листья. На тропинке впереди – большие лужи. Одна, вторая, третья.

Снова спокойно идем по тропинке. Перед нами – ручей. Через него перекинут мостик с перилами. Переходим по мостику, держась за перила.

Спокойно идем по тропинке. Тропинка ведет через болото. Появились кочки. Прыгаем с кочки на кочку. Раз, два, три, четыре. Перешли через болото.

Снова идем спокойно. Перед нами – овраг. Через него переброшено бревно. Переходим через овраг по бревну. Идем осторожно, сохраняя равновесие! Ух, наконец перешли!

Идем спокойно. Что это? Тропинка стала липкой от мокрой, раскисшей глины. Ноги так и прилипают к ней. Еле-еле отдираем ноги от земли. Идем с трудом.

Дорога опять стала хорошей. Спокойно идем. А теперь через тропинку упало дерево. Да какое огромное! Ветки во все стороны! Перелезаем через него.

Ой, на что-то колючее наступили! Да это ежик!

Идем спокойно по тропинке. Хорошо вокруг! Вот и пришли! Молодцы!

Упражнение 9. «Волшебная шкатулка»

Цель: поднятие настроения.

Содержание: предлагаю зарядиться бодростью! Педагогам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки, 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!
- 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 обязательнодохнет 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!

IV. Рефлексия.

Какие психологические качества у вас проявились при участии в тренинге?

Какие чувства испытывали?

Как будете использовать эти знания?

Чему научились?

Как это пригодиться в будущем?

Что было важным?

Над чем вы задумались?

Что происходило с вами?

Что нужно развивать на будущее?

Спасибо вам большое, что пришли на наш тренинг, надеемся, что он не пройдет бесследно в вашей жизни, надеемся, что что-то вам пригодится и, что над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении.

До свидания. С наступающим Новым годом!