муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Лазорики» г. Волгодонска
(МБДОУ ДС «Лазорики» г. Волгодонска)

Тренинговое занятие «Профилактика эмоционального выгорания педагогов ДОУ»

Педагог-психолог:
Веселова Т.А.

г. Волгодонск

Цель: повышение уровня психолого-педагогической компетентности педагогов в области своего профессионального здоровья.

Задачи:

1. Информировать педагогов о проблеме профессионального выгорания, его признаках и способах предупреждения;
2. Способствовать объединению коллектива;
3. Снизить эмоциональную напряженность педагогов.
4. Способствовать мотивации к профессиональным успехам.

Оборудование: интерактивная панель, листы бумаги и ручки, шар, наполненный гелием, мотивирующее видео о педагогах ДОУ.

Участники: педагоги ДОУ

Время проведения: 45 мин.

План:

1. Вводная часть:

1.1 Приветствие;
1.2 Тема встречи.

2. Основная часть:

2.1 Интерактивное упражнение «Коробка»;
2.2 Мини-лекция «Синдром выгорания»;
2.3 Игры на снятие мышечных зажимов «Муха», «Лимон», «Мороженое»;
2.4 Упражнение «Найди плюс»;
2.5 Тест «Геометрические фигуры»;
2.6 Интерактивное упражнение «Созидатели»;
2.7 Упражнение «Я – звезда!»;
2.8 Интерактивное упражнение «Помоги себе сам».

3. Заключительная часть:

3.1 Упражнение «Воздушный шар»;
3.2 Мотивирующее видео
3.3 Рефлексия

Ход:

1. Вводная часть.

В: Здравствуйте, друзья! Я рада вас видеть.

Сегодня на нашей встрече мы продолжим разговор о профессиональном выгорании педагогов. Эту тему мы затрагивали ранее и будем говорить о ней впредь, потому что это явление невозможно искоренить раз и навсегда, синдром профессионального выгорания может периодически возвращаться. Поэтому так важно вовремя заметить его симптомы. Посмотрите на экран. Здесь представлены разные чувства и состояния. Кто уже увидел те чувства, которые иногда возникают, мешают в работе? Подойдите, пожалуйста и «сложите» это чувство или состояние в коробку.

Интерактивное упражнение «Коробка» (прил.1)

В: Отлично! Итак, синдром выгорания, согласно модели К. Маслач и С. Джексон, стоит на трех китах (на интерактивной панели демонстрируется слайд) – эмоциональное истощение, деперсонализация («обезличивание» тех, с кем работаем) и редукция («умаление») личных достижений. Таким образом, человек с синдромом выгорания негативно относится не только к окружающим, к жизни вообще, но и к себе самому. А

эмоциональное истощение выступает как некая защитная функция, когда у человека уже нет сил на эмоции. И мир становится серым.
Вот упражнения, которые помогут снять мышечные зажимы и эмоциональное напряжение. Их можно проводить и с детьми старшего дошкольного возраста.
Упражнения «Муха», «Лимон», «Мороженое» (прил.1)

В: Хорошо! Очень важно для каждого человека уметь радоваться тому, что у него есть. Возьмите, пожалуйста, листок и ручку.
Упражнение «Найди плюс» (прил.1)

В: А теперь посмотрите на экран. Выберите мысленно каждый для себя какую-то фигуру и запомните ее.
Тест «Геометрические фигуры» (прил.2)
В: А теперь на экране вы можете ознакомиться с интерпретацией своего выбора. (На слайде представлены фигуры и описание к ним.)

В: Обратите внимание на экран. Какой хаос! Нам нужно создать нечто прекрасное. Для этого нужно объединиться в команды, в зависимости от того, кто какую фигуру выбрал. Команды будут работать на панели по очереди, расставлять только «свои» фигуры, а в итоге должна получиться цельная картинка. Начинают «Прямоугольники», они расставляют только прямоугольники, «Квадраты» работают с квадратами и т.д.
Упражнение «Созидатели» (прил.3)

В: Получилось интересно! Приглашаю вас в круг. Сейчас каждый из вас по очереди закончит фразу «Я горжусь тем, что я….», а остальные поаплодируют и поддержат подбадривающими криками.
Упражнение «Я – звезда!» (прил.3)

В: Итак, посмотрите на экран. Здесь представлены некие картинки, в которых зашифрованы способы борьбы с выгоранием. Кто уже выбрал картинку для себя, дотроньтесь до нее.
Интерактивное упражнение «Помоги себе сам» (прил.3)

3. Заключительная часть.
В: Часто бывает, что нас беспокоит ситуация, которая в силу обстоятельств не может разрешиться, но мысли о ней, как назойливые мухи, кружат в голове и мешают спокойно спать. Бывает у вас такое? А есть ли среди нас человек, который прямо сейчас, в данный момент своей жизни, испытывает подобное?
Если такой человек находится, то
Упражнение «Воздушный шар» (прил. 3)

В: А сейчас – сюрприз! Предлагаю посмотреть видео о нашем коллективе.
Спасибо всем за участие, активность, открытость. Желаю всем нам гореть, но не сгорать!
Ведущий раздает педагогам листы с **анкетой обратной связи. (прил.3)**

Приложение 1

Интерактивное упражнение «Коробка»

Цель: содействие дифференциации тех чувств и состояний, которые характерны для синдрома выгорания.

Инструкция: На интерактивной панели представлены слова – удовольствие, обида, усталость, оптимизм, негативное отношение к тем, с кем работаешь, низкая самооценка, радость, спокойствие, притупление эмоций, раздражение, - и коробка. Участник дотрагивается до того слова, которое означает негативное чувство или состояние и «подтягивает» его к коробке. Слова «исчезают» в коробке.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие мышечных зажимов, эмоционального напряжения.

Инструкция: закройте глаза и представьте, что вам на лоб села муха. Попытайтесь ее согнать, не двигая руками и головой. Муха села на нос. На правую щеку. На подбородок. На левую щеку, На губы. На правый глаз. На левый глаз.

Упражнение «Лимон»

Цель: снятие мышечных зажимов, эмоционального напряжения.

Инструкция: Представьте, что в правой руке у вас лимон. Вам нужно выжать из него весь сок. Сжимайте лимон все сильнее и сильнее. Расслабьте руку.

Так же «выжимаем лимон» другой рукой, стопами ног, сгибами локтей, подбородком.

Упражнение «Мороженое»

Цель: снятие мышечных зажимов, эмоционального напряжения.

Инструкция: Стоя, руки вверх, соединить ладони. Тело напряжено, вытянуто. Мороженое только что из морозилки. А теперь мороженое начинает таять – расслабляются кисти рук, предплечья, плечи и т.д.

Упражнение «Найди плюс»

Цель: содействие положительному оцениванию своей профессии, коллектива, своих профессиональных достижений.

Инструкция: Всем известно, что если мы находимся в определенном месте, значит нам это нужно. Подумайте и напишите на листе пять положительных для вас сторон вашей работы. Найдите пять плюсов, пять причин, почему вы до сих пор здесь работаете. Выберете один, самый значимый плюс. Каждый по очереди будет озвучивать свой плюс, если в кругу есть еще люди, написавшие этот плюс, они поднимают руку. Двигаемся по кругу, плюсы не повторяем. Если у следующего участника плюс повторяется, он просто хлопает в ладоши.

Приложение 2

Тест «Геометрические фигуры»

Цель: определение личностных характеристик, самоопределение**.**

Инструкция: Посмотрите на пять фигур - квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг. Выберите из них ту, в отношении которой Вы можете сказать: это - Я!

Интерпретация:

КВАДРАТ:

Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца - вот чем знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Квадрат любит раз и навсегда заведенный порядок: все должно находиться на своем месте и происходить в свое время.

Идеал Квадрата - распланированная, предсказуемая жизнь, ему не по душе «сюрпризы» и изменения привычного хода событий.

ПРЯМОУГОЛЬНИК:

Временная форма личности, которую могут носить остальные устойчивые фигуры в определенные периоды жизни.

Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и потому занятые поисками лучшего положения.

Поэтому ведущие качества прямоугольника - любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и смелость.

Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое.

ТРЕУГОЛЬНИК:

Эта форма символизирует лидерство. Самая характерная особенность истинного Треугольника - способность концентрироваться на главной цели.

Треугольники - энергичные, неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели, и, как правило, достигают их. Они честолюбивы и прагматичны, умеют показать вышестоящему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных. Сильная потребность быть правым и управлять положением дел делает Треугольник личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими.

КРУГ:

Самая доброжелательная из пяти фигур.

Он обладает высокой чувствительностью, развитой эмпатией - способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную.

Он счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому, когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что Круг уступит первым.

Он стремится найти общее даже в противоположных точках зрения.

ЗИГЗАГ:

Фигура, символизирующая творчество.

Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального - вот что нравится Зиг-загам.

Они никогда не довольствуются способами, при помощи которых веши делаются в данный момент или делались в прошлом.

Зигзаг - самый восторженный, самый возбудимый из всех пяти фигур.

Когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов поведать ее всему миру!
Зигзаги - неутомимые проповедники своих идей и способны увлечь многих.

Приложение3

Упражнение «Созидатели»

Цель: содействие умению работать в команде, сплочение коллектива.

Инструкция: На интерактивной панели вразброс расположены фигуры из теста «Геометрические фигуры». Участники разбиваются на команды в зависимости от того, кто какую фигуру выбрал. Команды работают с панелью по очереди, передвигая только свои фигуры. «Квадраты» раскладывают только квадраты, «Треугольники» - только треугольники. В конце должна получиться цельная картинка – дом, узор, или еще что-нибудь.

Упражнение «Я – звезда!»

Цель: содействие получению положительного эмоционального отклика от окружающих, повышение самооценки.

Инструкция: Участники стоят в кругу. Каждый участник заканчивает фразу «Я горжусь тем, что я….», остальные громко хлопают в ладоши и одобрительно кричат.

Интерактивное упражнение «Помоги себе сам»

Цель: содействие дифференциации способов предупреждения синдрома профессионального выгорания.

Инструкция: На интерактивной панели представлены картинки, в которых зашифрованы разные способы снятия напряжения и усталости, предупреждения синдрома выгорания.
Участник дотрагивается до картинки, которую он выбрал, и на панели появляется описание способа.

Упражнение «Воздушный шар»

Участнику вручается шар, наполненный гелием, и предлагается держать его в вытянутой руке какое-то время.

Вопросы к участнику:

-Что вы чувствуете? Устала рука? Какие еще части тела устали? Шар легкий? Но рука устала?

Вопросы к остальным участникам:

-Как вы думаете, что будет, если так продержать шар минут 20? А целый день? А неделю? Почему? Шар же легкий? Что нужно сейчас сделать, как облегчить себе состояние?

Ответ: отпустить шар. Шар улетает, участник опускает руку.

Вывод: Нужно уметь отпускать.

Анкета обратной связи

Цель: рефлексия в итоге встречи, получение обратной связи.

Что Вам понравилось больше всего?_____
Что не понравилось?_____
Что нового Вы узнали?_____
Была ли полезной для Вас эта встреча?_____
Есть ли у Вас какие-либо пожелания?_____