



Государственное казенное учреждение социального обслуживания Ростовской области центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Новошахтинский центр помощи детям» 346918 Россия Ростовская область г. Новошахтинск ул. Садовая, 23 тел. 2-13-05, 2-13-06, 2-04-41

***Практикум для педагогов
«Профилактика синдрома эмоционального выгорания»***

Подготовила:

Демина Т.Р.

Г. Новошахтинск, 2020 г.

Цель: повышение эффективности работы педагогов через профилактику эмоционального выгорания.

Задачи:

- познакомить педагогов со способами профилактики эмоционального выгорания;
- снизить уровень эмоционального напряжения;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
- сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

Ход мероприятия:

Принятие правил.

Сейчас я попрошу вас встать в круг и зачитаю правила нашей работы. После каждого правила я попрошу вас свое согласие скрепить автографом. Для этого вы поднимите правую ногу (если вы правша) или левую (если левша) и изобразите в воздухе свою подпись, полностью, не мошенничать со сложными и длинными подписями. А теперь повернитесь влево и на спине впереди стоящего соседа АККУРАТНО кулаком поставьте «печать». Как вариант "печать" можно ставить не на спине, а на левой ладони соседа справа.

Зачитываются правила, а участники, встав в круг, подкрепляют свое согласие подписью и печатью.

Правила работы группы:

1. Отключение телефона;
2. Доброжелательное отношение к каждому участнику группы;
3. Право каждого быть услышанным, выразить любые свои мысли и чувства;
4. Внимательное, без прерывания, выслушивание каждого участника (Один в эфире);
5. Активное участие каждого в работе группы;
6. Право каждого участника не отвечать на адресованные ему вопросы (Правило СТОП);
7. Конструктивная критика, т.е. с пользой и в уважительной форме.

После предложенных правил можно предложить группе назвать еще важные правила для работы. Если их больше не предложат – достаточно и тех, что озвучены.

Правила вывешиваются на флипчарте.

Упражнение на знакомство «Я – мастер»

Безусловно, Вы уже знакомы друг с другом не один год. Но я хочу предложить Вам по-новому познакомиться друг с другом, как будто в первый раз.

Знакомиться мы будем не совсем обычным способом. Нужно по очереди назвать свое имя и то, в чем Вы мастер.

Упражнение «Я дома, я на работе»

Следующее упражнение поможет вам посмотреть на свои взаимоотношения с профессией как бы со стороны. Для этого разделите лист бумаги пополам. Составьте 2 списка определений (как можно больше) «Я дома» и «Я на работе».

(Когда все закончили, анализируем.)

Теперь, обратите внимание на похожие черты в соседних столбиках, противоположные черты, отсутствие схожих черт, отметьте их для себя. Давайте обсудим: какой список было составлять легче, какой получился объемнее, каково Ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия (Обсуждение)

Упражнение «Волшебный магазин»

А сейчас мы с вами отправимся в Волшебный магазин. В нем есть все, чего Вы только можете себе пожелать. Для этого напишите три хороших своих качества, и три, которые вам не нравятся. Чтобы купить нужное качество нужно прорекламировать и продать то качество, которое Вам особенно мешает.

Вывод: не бывает плохих или хороших качеств. Любое качество в различных ситуациях либо помогает, либо вредит.

Упражнение "Тест геометрических фигур"

Цель: самодиагностика.

Участникам предлагается выбрать одну из пяти геометрических фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг - и разбиться на группы в соответствии с выбранной фигурой.

Комментарий ведущего

ПРЯМОУГОЛЬНИК: изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность. Любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость. Нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность. Новые друзья, имитация поведения других людей, тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

ТРЕУГОЛЬНИК: лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу. Прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность. Импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску. Высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость. Остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

ЗИГЗАГ: жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция. Одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее. Позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность. Непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения. Стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, безалаберность в финансовых вопросах. Остроумие, душа компании.

КВАДРАТ: организованность, пунктуальность, строгое соблюдение инструкций, правил. Аналитическое мышление, внимательность к деталям, ориентация на факты. Пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность. Практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие. Профессиональная эрудиция, узкий круг друзей и знакомых.

КРУГ: высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом. Щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция. Спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность. Доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность. Болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому. Склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

Ожидаемый результат: рефлексия педагогов.

Выдвигаем идеи "Как справиться с эмоциональным выгоранием?"

Цель: выработка мероприятий по предотвращению эмоционального выгорания.

Участники разбиваются на несколько команд (по 5-6 человек в каждой). Команды получают по стопке пустых карточек. Именно на них будут записываться новые идеи - по одной на каждой. Ведущий информирует об обязательных правилах этого этапа:

Принимаются и записываются абсолютно все выдвигаемые идеи. Это нужно для того, чтобы не мешать свободному полёту творческой мысли. Необходимо похвалить любую высказанную мысль, даже если она кажется вздорной. Эта демонстративная поддержка и одобрение очень стимулируют и вдохновляют наш внутренний генератор идей.

Самые лучшие - это сумасшедшие идеи. Откажитесь от шаблонов и стереотипов, посмотрите на проблему с другой точки зрения.

Нужно выдвинуть как можно больше идей и зафиксировать все. По одной идее на каждой карточке.

По окончании отведённого времени ведущий просит сообщить о количестве выдвинутых в каждой группе идей.

Анализ идей. Основной задачей является глубокая обработка, шлифовка высказанных предложений.

Правила это этапа:

Самая лучшая идея - та, которую вы рассматриваете сейчас. Анализируйте её так, как будто других идей нет вообще. Указанное правило подразумевает предельно внимательное отношение к каждой идее. Хотя критика уже не возбраняется, но она не должна быть огульной.

Необходимо найти рациональное зерно в каждой идее. Это означает, что нужно сосредоточиться на поиске конструктива в любой, даже кажущейся ерундовой идее.

Отбрасывать идеи нельзя.

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 чтобы 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. Чтобы достичь максимального расслабления, нужно напрячься максимально сильно.

Медитация "Встреча с ребенком внутри себя"

Начинаем с расслабления. Примите удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку:

Попытайтесь вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.

Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет:

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попытайтесь понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: "Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив".

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко - крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: "Я всегда с тобой. Я люблю тебя!". Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощание рукой.

Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох - выдох, откройте глаза. Скажите себе: "Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью".

Упражнение "Пять добрых слов"

Оборудование: листы бумаги, ручки

Участники разбиваются на подгруппы по 6 человек.

Каждый из вас должен:

- обведите свою левую руку на листе бумаги;
- на ладошке напишите свое имя;
- потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева.

В одном из "пальчиков" полученного чужого рисунка, вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя. Другой человек делает запись на другом пальчике и т. д., пока лист не вернется к владельцу.

Когда все надписи будут сделаны, автор получает рисунки и знакомится с "комплиментами".

Обсуждение

- Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей "руке"?

- Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

Притча о колодце

А закончить нашу с вами встречу я хочу притчей.

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: "Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев - засыплю ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю".

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и примаминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот:

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти - простите всех, на кого вы были обижены.
2. Освободите свое сердце от волнений - большинство из них бесполезны.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. Отдавайте больше.
5. Ожидайте меньше.

Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!