

Тренинг для педагогов «Снятие психоэмоционального напряжения и усталости»

*Учитель-логопед МБДОУ № 67 г. Ставрополя:
Орябинская Е.А.*

Цель тренинга: снятие эмоционального напряжения, посредством группового взаимодействия, сформировать хороший психологический климат с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы. Повышение тонуса группы.

Задачи:

1. Нейтрализация и подавление отрицательных эмоций.
2. Сохранение и укрепление психического здоровья.
3. Укрепление в педагогическом коллективе доброжелательности, открытости и взаимопомощи, создание в группе позитивного настроения.

Этапы работы:

1. Вводная часть.

Теоретическое обоснование термина «Эмоциональное выгорание педагога» причины возникновения и методы его преодоления.

2. Практическая часть.

Тренинг.

В последнее время в обществе бурно происходят образовательные реформы, которые должны нести в себе не только большой развивающий и обучающий потенциал, но и должны сохранять здоровье всех участников образовательного процесса. Это возможно, если педагог профессионально компетентен, физически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально обусловленных состояний. Но, к сожалению профессиональная деятельность педагогов осуществляется в особых условиях и связана с влиянием целого ряда негативных факторов (интенсивность труда, большие психоэмоциональные нагрузки, повышенные нагрузки на зрительный, слуховой и голосовой аппараты, большое количество контактов в течение рабочего дня и т.д.), что причисляет ее к стрессогенным профессиям с высоким уровнем психоэмоционального напряжения и предъявляет высокие требования к личности специалиста. В связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда педагога, увеличивается риск развития синдрома «эмоционального выгорания», что влечет за собой нарастающее чувство неудовлетворенности своим трудом, ухудшение самочувствия и настроения, усталости, профессиональные кризисы, стрессы и т.п.

От чего это происходит? Это своего рода психологическая защита на:
-трудноизмеримое содержание работы;

- наличие психоэмоциональных перегрузок;
- повышенная ответственность;
- высокая степень эмоциональной вовлеченности в процесс работы с детьми, что приводит к стрессовому эмоциональному напряжению.

Если нарушается баланс между требованиями профессиональной среды и индивидуально-личностными характеристиками педагога, развивается *синдром эмоционального выгорания*. Как только человек начинает понимать это свое состояние -у него включаются психологические механизмы защиты, о которых говорилось выше.

В результате снижается эффективность профессиональной деятельности педагога: он перестает справляться со своими обязанностями, теряет творческий настрой относительно продукта своего труда, деформирует свои профессиональные отношения, роли и коммуникации.

При этом очень мало обращается внимания на действующие эффективные психолого-педагогические и медицинские технологии, которые направлены на сохранение психологического здоровья педагогов, снижающих риск формирования синдрома «эмоционального выгорания» и появления кризиса в профессии в целом.

С целью профилактики психоэмоционального выгорания педагогов, мне хотелось бы вам некоторые рекомендации, которые помогают выйти из ситуации, провоцирующих стрессы.

Ароматерапия.

Всем известные масла, которые без проблем можно приобрести в аптеке.

Ароматизация помещения: 3-5 капель в аромалампу, заправленную водой и зажечь свечу, длительность процедуры -15 -30 минут. Ароматы, которые применяют при:

- переутомлении -апельсин, бергамот, герань, ель, лаванда, лимон, ладан, мята, роза
- депрессивных состояниях -корица, лаванда, пихта, роза, шалфей
- раздражительности-анис, ель, кипарис, мандарин, мята, можжевельник, розмарин
- повышенной эмоциональности -жасмин, лаванда, ладан, мята, роза, сандал, сосна.

Но, при всей благоприятности ароматерапии, есть очень важные моменты, о которых необходимо знать:

- 1) индивидуальная непереносимость масла (аллергия)
- 2) беременность
- 3) эпилепсия
- 4) при болезнях почек противопоказаны ароматы ели, можжевельника, пихты.

Это и дыхательные методики с элементами психомышечной гимнастики. О них поговорим ниже.

Конечно же, для кого-то спорт, прослушивание музыки, вязание-вышивание и многое другое, так же являются элементами для расслабления и снятия стрессогенных ситуаций. Любые методы, которые помогают вам

успокоится, обрести внутреннюю гармонию, - хороши.

А теперь, дорогие коллеги, предлагаю вам немного поиграть.

Тренинг для педагогов на снятие эмоционального напряжения в группе

Этапы работы:

I. этап-Разогрев

Упражнение-приветствие «Рукопожатие»

Все участники встают в круг, берутся за руки. Глаза закрыты. Ведущий сжимает руку соседа справа и по цепочки передаётся рукопожатие.

Упражнение «Построимся»

Цель: обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам.

Ход упражнения: «Теперь мы посмотрим, насколько Ваши общие черты проявляются у каждого из вас в отдельности!». Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по цветам радуги в их одежде.

Психологический смысл упражнения: Участники лучше узнают друг друга, обучаются эффективному взаимодействию в команде.

Обсуждение: трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему? Какую роль Вы избрали для себя? Какая стратегия выполнения была наиболее эффективна?

Упражнение «Звери»

Все встают в круг. Инструкция для участников: сейчас, я каждому из Вас скажу на ушко, каким зверем он будет (например, кошкой, белым бычком). После этого все «звери» должны крепко взяться за руки (согнутые в локтях). Я буду громко называть какого-то зверя. Задача названного зверя – **присесть**, а всех остальных – не дать ему это сделать. Шутка в том, что ведущий всего нескольким участникам присваивает разные названия, а остальных называет одинаково (например, бурундук). Все играющие стараются изо всех сил удержать названного «зверя». Это упражнение дает сильную эмоциональную разрядку, вызывает положительный заряд эмоций, смех. (звери для примера: кошка, собака, волк, лиса, верблюд, овца, тигр).

II. Основная часть

Упражнение «Пальма. Крокодил. Слон»

Цель: введение в атмосферу тренинга. Упражнение проводится в кругу, участники стоят. Ведущий предлагает участникам группы изобразить «Пальму», «Крокодила», «Слона».

“слон” – (человек в центре изображает хобот, люди справа и слева – уши)

“пальма” – (человек в центре поднимает руки вверх, растопырив пальцы, человек справа поднимает руки вверх и наклоняется вправо, человек слева делает то же влево)

«крокодил» - (человек в центре вытянутыми вперед руками изображает пасть, человек справа и слева выстраиваются за центровым и берутся за пояс)

Упражнение выполняется тройками. Ведущий указывает на участника и называет кого он должны изобразить. Два участника стоящие от него слева и справа помогают ему выполнить заданную «скульптуру». Ведущий постепенно увеличивает темп выполнения задания.

Упражнение «Джунгли»

Материалы: листочки с названиями животных раздаются. (Приложение) На листочках написаны названия животных обезьяна, крокодил, верблюд, волк, лось. Названия животных на листочках должны повторяться в таком количестве, чтобы на их основе можно было разделить группу на нужное число микрогрупп по 3-4 человека. Не обсуждая с другими содержание карточки, по команде все начинают двигаться, изображая свое животное, мимикой жестикуляцией, звуком. Разговор запрещён. Задача, стоящая перед участниками, собраться в группы всем обезьянам, крокодилам, верблюдам, волкам, лосям.

Упражнение-активатор «Печатная машинка»

Попытка воспроизвести процесс печатания на машинке отрывка из хорошо известной песни или стихотворения. Каждый по очереди произносит по одной букве слова. В конце слова все встают, на знак препинания — топают ногой, в конце строки — хлопают в ладоши. Кто ошибется выходит из игры.

III. Этап – Релаксация.

Цели: восстановление дыхания; снятие напряжения и эмоционального возбуждения; закрепление, полученных в ходе тренинга, результатов.

Техника «Управления гневом»

Делаем глубокий, плавный вдох -на задержке дыхания: сжимаем сильно кулак (сначала левый) -делаем глубокий выдох. Затем правый кулак, затем оба кулака. Теперь сделаем то же самое с закрытыми глазами. Это удваивает эффект.

Техника «Напряжение — расслабление»

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих:

- так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их;
- напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки;
- напрягите и расслабьте икры;
- напрягите и расслабьте колени;
- напрягите и расслабьте бедра;
- напрягите и расслабьте ягодичные мышцы;
- напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи;

- расслабьте кисти рук;
- расслабьте предплечье;
- расслабьте шею;
- расслабьте лицевые мышцы;

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда

вам покажется, что вы медленно плывете -вы полностью расслабились.

Упражнение “Дождь”

Участники делятся на микрогруппы по 4 человека. Одному человеку завязываются глаза. Другие участники микрогруппы под музыку лёгкими прикосновениями 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. Затем участники микрогруппы меняются местами.

Упражнение «Массажист»

Все в кругу поворачиваются спиной друг другу, каждый своему соседу убирает зажимы спины, массируя спину.

Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Время: 5-7 минут.

Ход упражнения: участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Обсуждение: что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

Упражнение «Подарок»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Описание упражнения:

Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе.

Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Психологический смысл упражнения: ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Обсуждение: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?»

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы единое целое, каждый из Вас важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила!

Спасибо всем за участие!