

МБДОУ детский сад № 6 «Здоровье»

**ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ МБДОУ
ДЕТСКИЙ САД № 6 «ЗДОРОВЬЕ»
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УТОМЛЕНИЯ И
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ
НА ТЕМУ: «ПОМОГИ СЕБЕ САМ»**

Подготовила: педагог-психолог

Лукьянова И.Н.

Ставрополь, 2020

Цель: знакомить с понятиями «профессиональное выгорание», «особенности проявления признаков выгорания»; развивать групповую сплоченность участников; обучить их методам саморегуляции поведения; обучить снятию психоэмоционального напряжения.

Задачи:

- развивать позитивные взаимоотношения в коллективе, создавать условия для сплочения;
- повышать стрессоустойчивость участников;
- развивать коммуникативные навыки, и навыки самовыражения в коллективе;
- осуществить профилактику профессионального выгорания.

Материалы и оборудование: интерактивная доска (для просмотра видео-файлов, презентации, чемодан, листы формата А-4 с нарисованной на них лестницей, таблицей психосоматических проявлений, список самых значимых социальных ролей, орехи).

Ход тренинга:

Ведущий: Профессия педагога ДОУ, как и педагогов других образовательных учреждений – это один из самых деформирующих личность человека видов деятельности. Исследователи отмечают, что у педагогов дошкольных учреждений существует высокий риск возникновения «эмоционального выгорания». Деятельность педагогов, психологов характеризуется высокой личностной включенностью в педагогический процесс, связана с напряженными ситуациями и эмоциональными факторами, влияющими на психофизическое здоровье педагогов.

С каждым годом планка по отношению к педагогам поднимается все выше и выше: это и требования со стороны родителей, и творческий подход к работе, и проектная деятельность, и инновации.

Вместе с учебной нагрузкой растет и нервное напряжение педагога, в связи с этим усугубляются многочисленные страхи: страх оказаться непрофессионалом, страх перед контролем.

Все эти ситуации приводят к «эмоциональному выгоранию». «Эмоционально выгоревшие» педагоги более агрессивны, у них повышенная тревожность. Все это ограничивает свободу, профессиональный рост.

Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Правила тренинга:

1. Искренность.
2. Конфиденциальность. Все, что произошло в этой комнате, останется здесь.

Психолог: Уважаемые коллеги! Я рада приветствовать вас!

Сегодня я проведу тренинг на тему «Помоги себе сам».

В настоящее время в процессе профессиональной деятельности в ДОО мы довольно часто сталкиваемся со случаями эмоционального выгорания педагогов. Умение владеть собой, держать себя в руках - один из главных показателей деятельности педагогов, от чего зависят и его профессиональные успехи и психологическое здоровье.

Под эмоциональным выгоранием мы понимаем синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога, возникших в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

Упражнение «Грецкий орех»

Задачи:

- настроить участников на тональность тренинга;
- создать атмосферу ценностного отношения к теме;
- поговорить об особенностях личности.

Психолог: В этой мешочке находятся грецкие орехи. Возьмите каждый по одному ореху, внимательно рассмотрите его, изучив структуру и особенности строения.

По форме грецкие орехи напоминают человеческий мозг. Подобное сходство не случайно: природа дает понять, что эти плоды — самая подходящая пища для ума и не только. А кто является «мозговым центром» в детском саду?

Участники. Заведующий, заместитель заведующего по УВР, зам. По ХЧ, педагоги ДОО, помощники воспитателей и тд. Весь наш коллектив является «мозговым центром» ДОО.

Психолог: Да, грецкий орех символизирует руководящий и педагогический состав ДОО.

О полезных свойствах грецкого ореха люди знают уже давно. С древних времен они считались пищей богатырей, а в Древнем Вавилоне жрецы вообще запрещали употреблять орехи простым смертным. Чем же так ценен грецкий орех?

По рецепту тибетской медицины грецкие орехи рекомендуется регулярно употреблять в пищу людям при стрессах и переутомлении (как нервном, так и физическом, при головных болях, после тяжелой болезни, для укрепления сердца. Недаром грецкий орех называют «царским». Ведь ежедневное употребление этих плодов позволит избавиться от переутомления, держать в тонусе нервную систему, укрепить сердечную мышцу, отрегулировать кислотность и не допустить возрастного ухудшения зрения. А если во время диеты на завтрак съесть немного орехов с медом, организм будет обеспечен питательными веществами на весь день.

Возьмите себе орехи на память и помните всегда, что вы являетесь ядром своей организации и должны быть: крепкими, уравновешенными, мудрыми, выдержанными, полезными, обладать большим запасом энергии.

Упражнение «Лестница»

Задача: осознавать себя как личность, находящуюся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

В вашей работе очень важно осознавать себя как личность и правильно определять свое профессиональное местоположение.

Всем участникам раздаются простые карандаши и листочки со схематичным изображением лестницы.

Внимательно рассмотрите лестницу и отметьте свое расположение на ней на сегодняшний день.

Участники выполняют задание.

Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь или опускаетесь? Устраивает ли Вас Ваше положение на лестнице? Есть ли внутренние противоречия по этому поводу? Что мешает Вам быть на верхней ступеньке?

Участники отвечают.

Психолог: Уважаемые коллеги, я предлагаю вам посмотреть короткометражный позитивный мультфильм «Барашек и Кролень», в котором заложен глубокий философский смысл осознания себя как личности, находящейся в определенной жизненной ситуации, и сделать выводы. Мультфильм яркий, в нем немного героев, но они все забавные и интересные. Я уверена, вы не пожалеете о потраченном времени на просмотр.

Просмотр мультфильма «Барашек и Кролень» и далее его обсуждение .

В мультфильме вы увидели барашка, который слишком себя любил. Обычно такие личности очень сильно страдают, когда нарушается их стабильность, и они уже не такие, как были раньше. Так случилось и с нашим барашком, пока он был красив, был веселый и озорной, но в один момент все рухнуло: он стал посмешищем, и что он начал делать? Унывать и расстраиваться. Согласитесь, многие бы так поступили, потеряв свою

красоту и «карьеру». Но Кролень дал ему очень хороший совет, ведь, и правда, если есть здоровье, руки и ноги, значит еще не все так плохо, просто нужно из всего происходящего брать все самое лучшее и делать выводы. Ведь если что-то и случилось плохое, не стоит опускать руки и отчаиваться, потому что жизнь продолжается, и все самое интересное ждет нас впереди. Да, конечно не все будет гладко, и на педагогическом пути не всегда случается только хорошее, но это жизнь, и к ней нужно относиться философски. У каждого из нас найдется свой Кролень, который поддержит в трудную минуту и укажет верный путь.

Психолог: Уважаемые коллеги, безвыходных ситуаций не бывает - есть непредвиденные обстоятельства. Не теряйте надежду - ищите выход.

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из сложившейся ситуации, сдерживание негативных эмоций приводят к психосоматическим проявлениям.

Таблица «Помоги себе сам»

Участникам предлагаются таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи – аффирмации (позитивных утверждений).

Психолог: Обратите внимание на таблицу психосоматических проявлений, где представлено описание психологических причин болезни, указан орган, на котором отражается данное заболевание, и рекомендован способ самопомощи – аффирмации.

Чтобы сохранить психическое здоровье, творческую активность и осознать свое «Я», важно правильно расставлять акценты на социально-значимые роли.

Упражнение «Распредели по порядку»

Задача: донести до участников важность умения переключать социальные роли для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознания своего «Я».

Я предлагаю вам распределить по степени значимости следующий перечень:

- дети;
- работа;
- муж;
- я;
- друзья;
- родственники.

Каждый из вас выделил для себя наиболее значимые социальные роли, осознав свое «Я», сохранив при этом психическое здоровье.

Упражнение «Чемодан педагогических ресурсов»

Психолог: Один из распространенных стереотипов житейской психогигиены - представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления служат наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, поскольку у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или настроения самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

Я предлагаю вам собрать чемодан педагогических ресурсов, т. е. то, что помогает восстанавливать жизненные силы и энергию.

На экране слайд с изображением чемодана. Участники тренинга передают друг другу импровизированный чемодан и сообщают о том, как они восстанавливают энергетический баланс после напряженной работы.

Вот мы и собрали чемодан педагогических ресурсов. Каждый для себя возьмет что-то полезное и интересное для восстановления энергетического потенциала.

Рекомендации

Ведущий. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосматику.

Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

Если у вас нарушен сон, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, поскольку вода издавна служит мощным энергетическим проводником.

Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом! А для поднятия уверенности в себе и хорошего настроения, разрешите подарить вам цветы с маленькими правилами здоровой жизни.

Всем участникам вручаются импровизированные цветы с маленькими правилами здоровой жизни на каждом лепестке:

- выстраивайте гармоничные отношения с окружающими;
- оставляйте негатив «за бортом»;

- закаляйтесь;
- откажитесь от вредных привычек;
- ставьте долгосрочные цели;
- будьте активны в течение дня;
- не поддавайтесь негативу и отрицательным эмоциям;
- пейте много жидкости. Лучше чистую воду;
- занимайтесь самообразованием.

Уважаемые коллеги, приятно было с вами общаться!

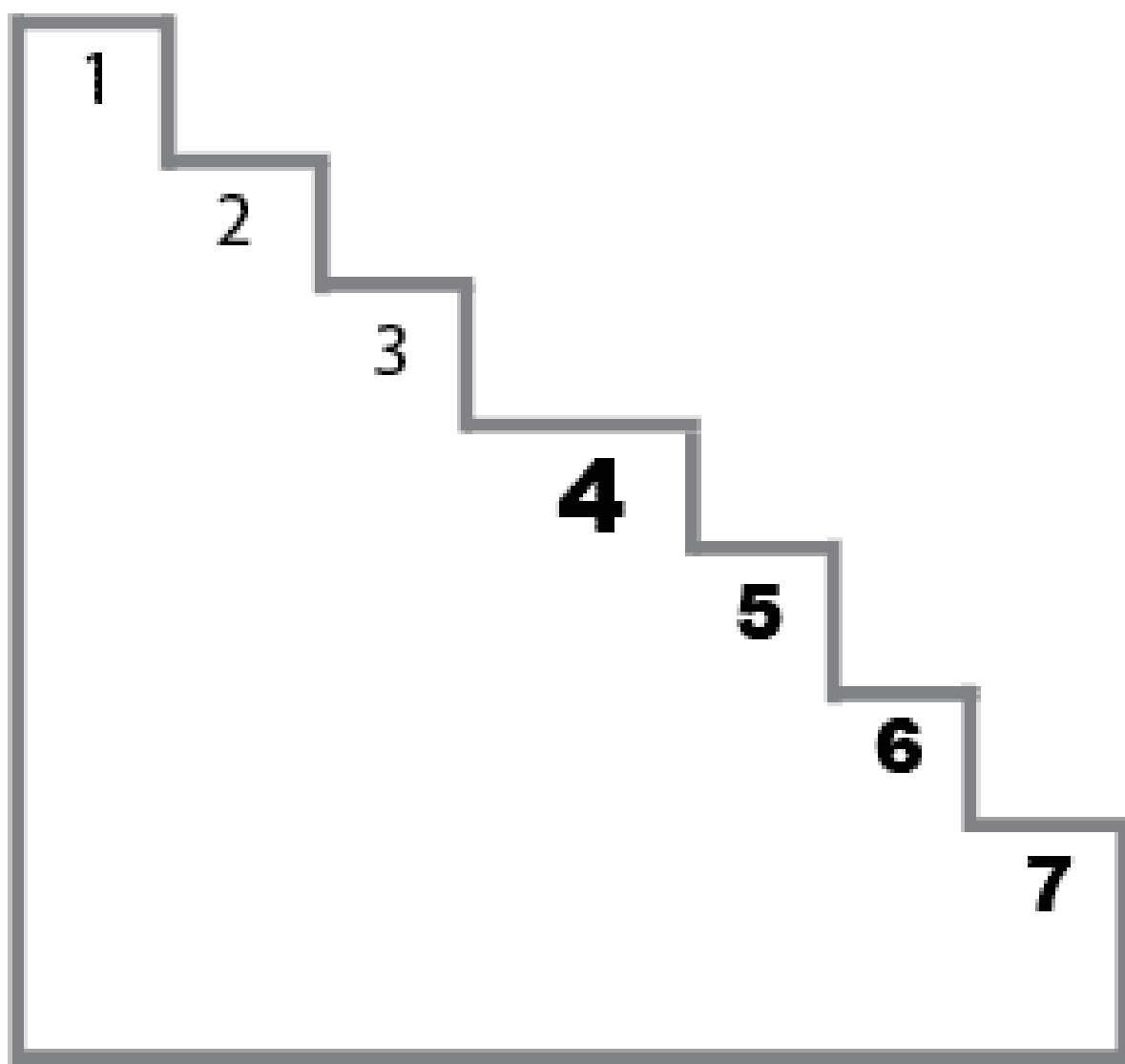
И мне хочется вам пожелать, чтобы работа приносила радость и позитив!

Удачного дня!

Упражнение «Лестница»

Задача: осознавать себя как личность, находящуюся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

Внимательно рассмотрите лестницу и отметьте свое расположение на ней на сегодняшний день.



Упражнение «Распредели по порядку»

Задача: донести важность умения переключать социальные роли для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознания своего «Я».

Вам необходимо распределить по степени значимости следующий перечень:

- **ДЕТИ**
- **работа**
- **МУЖ**
- **Я**
- **друзья**
- **родственники**

