

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Детско - юношеский центр «Гармония»
Чановского района Новосибирской области

"Гореть не выгорая"

(педагогическая учёба в Школе педагогического мастерства «Грани»)



**Автор:
Коробейникова С.В.**

2017 год

Цель: способствовать профилактике эмоционального и профессионального выгорания педагогов.

Задачи:

- 1) создание условий для снятия психоэмоционального и мышечного напряжения;
- 2) содействие в сплочении педагогического коллектива;
- 3) освоение педагогами техники саморегуляции эмоционального состояния, релаксации;
- 4) накопление педагогами ресурсных состояний.

Продолжительность: 1 час

Количество участников: 20 педагогов

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки, цветные карандаши, музыкальное сопровождение.

Ход занятия

1. Вводная часть

Цель: организация рабочей атмосферы в группе.

Время: 5-7 минут

- *Сообщение темы занятия.*
- *Аргументация актуальности занятия.*

Все слышали о людях,
у которых от беспокойства начинает болеть голова,
отсюда распространенные выражения типа
«Эта работа – сплошная головная боль!»
Э.Берн
(работа с эпиграфом)

Ведущий:

Скажите, пожалуйста, какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”?

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное “выгорание”. В отечественной литературе это понятие появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже более четверти века.

Профессиональное выгорание – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе.

Немногие профессии могут сравниться с профессией педагога, по тем эмоциональным нагрузкам, которые ежедневно, ежеминутно он испытывает. Дети требуют больших эмоциональных, душевных, физических затрат.

Умение владеть собой, держать себя в руках – один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят и его профессиональные успехи, и психологическое здоровье.

Исследования психологов подтверждают, что самочувствие и состояние педагога имеют предел психического здоровья, и чтобы поддерживать его в норме, они должны уметь мудро тратить свою психическую энергию и знать, как ее можно восполнить и восстановить.

Человек, знающий себя, свои потребности и способы их удовлетворения, может более осознанно и эффективно распределить свои силы в течение каждого дня, недели, месяца, целого года, а значит, продлить срок своей успешной жизни.

Сегодня я хотела бы предложить вам ряд упражнений, которые вы сможете выполнить самостоятельно, чтобы сохранить радость жизни, оптимизм, яркость чувств, богатство эмоций, выполняя такую нелегкую миссию.

Модифицированная методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко

А кто знает какие существуют стадии эмоционального выгорания?

Стадии эмоционального выгорания:

1. Снижение самооценки.
2. Стадия одиночества.
3. Эмоциональное истощение, соматизация (болезнь тела от психологических переживаний и напряжений), потеря трудоспособности!

Самовнушение и самопоощрение играет огромную роль

- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!», «Я отлично справилась», «Я люблю себя».
- Дарите себе подарочки и милые безделушки.

Сегодня мы будем работать в группах.

Правила работы в группе (активность; искренность; Я-высказывания; конфиденциальность; безоценочность; активное слушание; правило «здесь и сейчас»).

Деление на 2 группы (по теплоте ладоней)

Перед началом занятия я Вам предлагаю взять листочки и нарисовать в левой половине листа на выбор одну из трех геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник) и раскрасить фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас.

Упражнение «Лавка мудреца».

Цель: найти наилучшие варианты выхода из стресса.

Каждый педагог должен вспомнить и записать только 1 способ, который лучшим образом позволяет ему выйти из стресса, справиться с негативными эмоциями. Работа в группах 5 минут. Затем каждая группа представляет свой идеальный способ выхода из стресса.

Голосованием (гласным или негласным) определяется лучший способ.

«Возьмите себя в руки»

Ведущий: «Как только Вы почувствуете, что забеспокоились, хочется на кого-то крикнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».

2. «Основная часть»

Упражнение «Я – профессионал»

Цель: осознание педагогами собственных профессиональных качеств, накопление ими ресурсных состояний.

Время: 10 минут

Участникам предлагается представить по 3 своих качеств на любую букву своего имени.

После представления педагогом своих качеств, участники группы в дополнение называют те профессиональные качества, которые, по их мнению, проявляются у коллеги в педагогической и общественной деятельности.

Рефлексия.

Что чувствуете после выполнения данного упражнения? Выразите свое состояние, одним словом.

Ведущий: «В каждом из вас есть свое богатство, в виде ваших профессиональных и личностных качеств, которые наверняка помогут вам справиться со всеми трудностями, решить все поставленные задачи и быть лидером».

Упражнение «Путешествие на голубую звезду» (*техника визуализации*)

Цель: способствовать снятию психоэмоционального и мышечного напряжения, восполнению энергетического ресурса.

Время: 15 минут

Упражнение сопровождается релаксационной фоновой музыкой и чтением текста вслух.

Займите удобную для вас позу. Постарайтесь расслабиться. Сделайте глубокий вдох – выдох, вдох – выдох, вдох – выдох. Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи? Сейчас помечтаем и мы...Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде. Вы – команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое

место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох – выдох, 3 раза. Крепко-крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох – выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох – выдох, 3 раза. Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох – выдох, 2 раза. Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель – Голубая Звезда... И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубоко-о-кий вдо-о-х – и выдох, 2 раза, так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели! Выйдем из корабля... Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми. Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы рады встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

На счет три медленно откроете глаза: раз, два, три. Вы можете потянуться, немного подвигаться.

Рефлексия.

- Какие ощущения и чувства, вызвало у вас данное упражнение?
- Был ли момент, когда хотелось перестать выполнять упражнение?
- О чем заставило задуматься данное упражнение?
- Насколько получилось погрузиться в состояние и расслабиться?

Ведущий: «Помните, для восстановления своих сил, энергии, эмоциональной сферы в повседневной жизни, после какой-либо напряженной работы, каждому нужно уметь расслабляться, отдыхать. Опираясь на простые приемы релаксации, аутотренинга, можно будет предупредить развитие выгорание своей личности».

Упражнение «Учимся ценить индивидуальность»

Врем: 2-3 минуты

А какие мы сами? Чем отличаемся друг от друга?

У каждого есть листочки и ручки.

Мы часто хотим быть такими же, как и все остальные, и страдаем, чувствуя, что отличаемся от других. Иногда действительно хорошо, что мы - как все, но не менее важна и наша индивидуальность. Её можно и нужно ценить.

Я предлагаю каждому написать о каких-то 3 признаках, которые отличают вас от других. Это может быть признание своих достоинств или талантов, жизненных принципов.

- *-Информация должна носить позитивный характер. Работайте индивидуально, не советуйтесь друг с другом. Подпишите свои листочки. Время на работу 1 минута. Записи зачитают вслух, а группа будет отгадывать, кто автор утверждений.*
- Зачитываем высказывания и определяем - кто автор.

Вывод:

1. Люди не похожи друг на друга, это положительный аспект, мы становимся интересны друг другу, можем найти нестандартное решение проблем, учимся друг у друга.
2. Если мы будем ценить собственную индивидуальность, нам легче будет принимать других людей.
3. Конечно, мы не сможем в одночасье сделать толерантным своё поведение и поведение других людей. И не надо корить себя за это. Однако важен даже самый маленький шаг в этом направлении.
4. Важно не то, что мы говорили и во что играли на протяжении занятия, а то, что вы из него вынесете в реальную жизнь, как изменить отношения с людьми, с которыми встречаетесь, общаетесь.

Упражнение «Закончи предложение»

Цель: осознание педагогами личностного и профессионального ресурса.

Время: 5 минут

Каждый из участников заканчивает определенные фразы (время на обдумывание).

- Я могу гордиться собой в профессиональной деятельности, потому что
- Не хочу хвастаться, но в своей работе я ...
- Лучше всего в работе с детьми у меня получается ...
- Может это и не много, но я помог....
- Главным своим достижением считаю ...
- На будущее я планирую.....

Ведущий: «Спасибо за то, что вы еще раз заглянули в себя и поведали нам о своих достоинствах. Выполнение данного упражнения еще раз продемонстрировало то, что в нашем коллективе работают высококвалифицированные специалисты».

3. Заключительная часть

Цель: подведение итогов занятия.

Время: 5 минут

Обратная связь по занятию

Упражнение «Самоанализ»

Возьмите, пожалуйста, листочки, где вы рисовали геометрические фигуры. В правой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических

фигур (круг, квадрат, треугольник) и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас.

Если вы выбрали другую геометрическую фигуру по сравнению с началом упражнения и другой цвет, то это говорит о том, что данный тренинг повлиял на вас положительно в том случае, если синий, черный, коричневый цвет поменялись на красный, зеленый, желтый.

Если вы изобразили круг, значит, вы испытываете подъем в коммуникативной сфере и легко можете общаться с окружающими.

Если квадрат - вы испытываете подъем в интеллектуальной сфере и можете эффективно заниматься самообразованием.

Если треугольник вы испытываете подъем в сфере преподавания и воспитания.

«Помните от психологического здоровья и благополучия эмоциональной сферы педагога, зависит процесс и результат его деятельности, а самое главное – здоровье и благополучие детей и людей, находящихся с нами рядом».

По окончании занятия педагогам раздаются информационные буклеты, «Психологические заметки», в которых представлены рекомендации по профилактике и снижению СЭВ.

Учитесь управлять собой.

Во всем ищите добрые начала.

И, споря с трудною судьбой,

Умейте начинать сначала,

Споткнувшись, самому вставать,

В себе самом искать опору

При быстром продвиженьи в гору

Друзей в пути не растерять...

Не злобствуйте, не исходите ядом,

Не радуйтесь чужой беде,

Ищите лишь добро везде,

Особенно упорно в тех, кто рядом.

Не умирайте, пока живы!

Поверьте, беды все уйдут:

Несчастья тоже устают,

И завтра будет день счастливый!

А чтобы действительно у вас не погас огонек в ваших глазах, предлагаю вам игру, которую можно использовать в своей работе и, я думаю, многим поднимет настроение.

Игра «Едукарь»

- С какими чувствами уходите с занятия?
- Что было самым полезным для вас на занятии?
- Было ли то, что вызвало отрицательные переживания?

- Ваши пожелания на будущие тренинговые занятия.

Модифицированная методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко

Инструкция: прочитав суждения, отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что если в формулировках теста идет речь о партнерах, то имеются в виду люди, с которыми вы работаете.

№		да	нет
1	Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.		
2	Я ошибся в выборе профессии (занимаю не свое место).		
3	Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).		
4	Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа два-три) мне хочется побыть наедине с собой, ни с кем не общаясь.		
5	Моя работа притупляет эмоции.		
6	Бывает, я долго засыпаю и плохо сплю из-за переживаний, связанных с работой.		
7	Я бы сменил место работы, если бы представилась такая возможность.		
8	Иногда самое обыденное общение на работе вызывает раздражение.		
9	При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.		
10	Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.		
11	Обстановка на работе мне кажется очень сложной и напряженной.		
12	У меня часто возникают тревожные предчувствия, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы ни допустить ошибки, смогу ли сделать все.		
13	Я очень переживаю за свою работу.		
14	При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.		

15	У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.		
16	Последнее время меня преследуют: неудачи на работе.		
17	Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.		
18	На работе я испытываю постоянные физические или психологические нагрузки.		
19	Я часто работаю через силу.		
20	Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день закончился.		

Подсчитайте количество утвердительных ответов и определите уровень эмоционального выгорания (каждый утвердительный ответ - 1 балл).

Уровни:

от 6 до 0 баллов - низкий уровень эмоционального выгорания, синдром выгорания Вам не грозит.

от 13 до 7 баллов - средний уровень эмоционального выгорания, вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел, либо сменить работу, либо лучше, переменить стиль жизни.

от 20 до 14 баллов - высокий уровень эмоционального выгорания, положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек, нужно, чтобы он не погас.