

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Медвежонок» структурное подразделение Детский сад «Лисенок»

Утверждаю
Заведующий

МДОУ «Детский сад
«Медвежонок» структурное подразделение
Детский сад «Лисенок»
Т.А. Табакаева
Протокол № 5 от 30 августа от 2022 г.



Цикл занятий по профилактике эмоционального выгорания педагогов

Ответственный за реализацию:
педагог-психолог, Оськина Г.А.

Цикл занятий по профилактике эмоционального выгорания педагогов

Цель занятий: профилактика синдрома эмоционального выгорания через сплочение педагогического коллектива и снятие психоэмоционального напряжения.

Задачи:

- ознакомить педагогов с теорией синдрома эмоционального выгорания и причинами его возникновения;
- развивать способность к самопознанию и самопринятию участников группы;
- обучить педагогов методам саморегуляции: отреагированию гнева, раздражения и других отрицательных эмоций; релаксации;
- развивать умение использовать психотехнические приемы, способствующие стабилизации эмоционального состояния и изменения отношения к стрессовой ситуации;
- обучить педагогов эффективным техникам вербального и невербального взаимодействия и общения;
- повысить уровень сплоченности педагогического коллектива;
- обучить способам противостояния манипуляциям в педагогической практике;
- ознакомить педагогов со стратегиями взаимодействия с конфликтными типами личности;
- обучить техникам отказа собеседнику и искусству делать и принимать комплименты;
- способствовать развитию интереса педагогов к арт-терапии;

Психологические тренинги для педагогов

ВСТРЕЧА 1

«Созвездие личностей»

Цель тренинга: развитие коммуникативных навыков и сплоченности.

Задачи:

- Помочь участникам осознать и сформулировать свои сильные стороны в общении, определить существующие проблемы, которые можно разрешить;
- Способствовать сплочению группы, созданию непринужденной рабочей атмосферы;
- Создать состояние эмоциональная встряска участников тренинга.
- Снять эмоционального напряжения.

Установление правил группы

После знакомства ведущий объясняет, что каждая группа должна иметь правила для полноценной и результативной работы. Выносятся правила на обсуждение:

- доверительное общение
- общение по принципу «здесь и теперь»
- искренность в общении
- конфиденциальность
- определение сильных сторон личности
- недопустимость непосредственных оценок человека
- введение санкций за нарушение основных правил

Почему же именно для педагогов так важно чувствовать себя хорошо, как в физическом, так и эмоциональном плане. Да потому, что эмоциональное состояние одного воспитателя «зажигает» десятки, сотни детей, находящихся рядом с ним в группе детского сада. И умение владеть собой необходимо не

только самому педагогу, но и окружающим его детям. В силу того, что наш окружающий мир стремителен, и мы с вами хотим угнаться за ним, не обращая внимания на свое эмоциональное состояние, а больше сил уходит на выполнение профессиональных обязанностей, требующее от вас терпения, внимания к другим, сопереживания.

Сегодня мы собрались как раз для того, чтобы помочь себе отдохнуть от работы, от повседневных проблем и отделиться своим эмоциям. Провести время для себя любимой.

1. Упражнение: «Я знаю, Я умею, Я люблю...»

Цель: осознание своей сущности, принятие своих качеств

Инструкция: каждый игрок должен подойти по очереди ко всем участникам и обменяться фразой: «Привет, меня зовут ... Я знаю (умею, люблю) делать ...»

Вопросы для обсуждения:

- Кто испытывал неловкость, затруднения?
- Кому показалось, кто-то хвастается?
- Узнали ли вы что-то новое о людях?
- А, если фраза в упражнении была построена наоборот, были бы затруднения? Почему?

2. Упражнение: «ДЕВОЧКА, ДРАКОН И САМУРАЙ»

Перед началом игры тренер делит всех участников на две команды и объясняет, что в игре будут участвовать три персонажа: девочка, дракон и самурай.

Чтобы изобразить девочку, все участники команды должны застенчиво переминаться с ноги на ноги, делая вид, что они держатся за края платяца, и издавать звуки «Ля-ля-ля».

Чтобы изобразить дракона, нужно поднять вверх руки, растопырить в стороны пальцы и произнести угрожающий звук «Р-р-р-р».

Для изображения самурая потребуется встать в боевую стойку: правую ногу выставить вперед, правую руку держать над головой так, как будто в ней сабля. Еще при этом нужно произносить характерный звук «А-а-а-а».

Игра проходит следующим образом. Каждой команде дается 30 секунд: они должны все вместе выбрать одного персонажа, которого они будут изображать. Далее по сигналу ведущего команды должны одновременно выполнить действия, соответствующие их герою. Если команды выбрали одного и того же персонажа, то в этом раунде ничья. Если разных, то победное очко присуждается исходя из правила: дракон съедает девочку (то есть очко получает команда, изображавшая дракона); самурай убивает дракона (выигрывает команда, изображавшая самурая); девочка соблазняет самурая (соответственно выигрывает команда, выбравшая девочку).

Обычно игра продолжается до трех победных очков. После игры можно обсудить, была ли у команд какая-то стратегия, на основании чего они приходили к выбору того или иного персонажа, легко ли было договориться в команде.

3. Упражнение «Хочу – не хочу, но делаю...»

. Участникам предлагается на отдельных листах написать:

- Три вещи (это могут быть обязанности, занятия, развлечения, дела и т.п.), которые вам хотелось бы делать чаще.
- Три вещи, которые вам хотелось бы перестать делать в той мере, в которой вы их делаете, или же вовсе не делать.
- Теперь объясните, почему вы не делаете достаточно первого и делаете слишком много второго.

По итогам данного упражнения происходит обсуждение того, что вызвало затруднение со стороны участников тренинга.

4. Упражнение: «Цветные королевства»

Цель: развитие у участников умений и навыков социальной перцепции при использовании невербальных средств общения. Кроме того, игра развивает

сообразительность, инициативность, помогает формированию сплоченности группы.

в сказочном мире существовали два королевства – Синее и Зеленое. Эти королевства были добрыми соседями. в столице каждого из них стоял дворец. в каждом дворце находились король и королева, принц и принцесса, главный министр, фрейлина, начальник стражи, повар, садовник, астролог. легко догадаться, что в синем королевстве у всех жителей костюмы были синего цвета, а в Зеленом – зеленые. да и другие вещи в этих королевствах были соответствующих цветов. в остальном же никаких различий. Даже внешне король синего королевства был похож на короля Зеленого королевства. Однажды злая волшебница наслала на оба королевства ужасный ураган. Он был такой силы, что всех жителей, словно легкие перышки, разметало по сказочному миру. когда ураган наконец затих, жители не могли понять, в каком они из королевств – Синем или Зеленом – они оказались. волшебный ураган не только все перемешал, но и лишил людей возможности различать цвета, поскольку все оказалось покрыто толстым слоем пыли. страшнейший грохот, сопровождавший ураган, на время оглушил жителей, и они ничего не слышали. однако всем жителям очень хотелось вернуться к своим привычным обязанностям. ведь каждый из них помнил, кто он и в каком королевстве он жил, но понятия не имел, кто находится рядом с ним.

Представьте себе, что вы оказались на месте жителей этих королевств. давайте попробуем разрешить возникшую перед ними проблему, каким образом мы будем это делать? сейчас вы по очереди вытяните карточку и узнаете, какая роль досталась вам в вашей игре – повара, или скажем главного министра. цвет надписи на карточке подскажет, к какому королевству вы относитесь. важнейшее условие - никому не показывайте свою карточку! посмотреть карточки можно только пот моей команде.

Теперь, когда карточки находятся у вас, приготовьтесь. одновременно поднимите карточки, посмотрите, что у вас там написано и сразу снова положите их «рубашкой» вверх. слева от меня будет располагаться одно королевство, а справа другое. я не знаю, какое из них окажется - Синим, а какое – Зеленым. ваша задача навести порядок в королевствах. вам нужно выстроиться в одну шеренгу – каждому в соответствии с выпавшей ему ролью и в нужном королевстве. Порядок расположения указан на доске.

Какие вы молодцы! Сегодня мы увидели, как наш коллектив может на невербальном уровне почувствовать, и понять друг друга, но для этого просто необходимо вслушиваться, и стараться услышать окружающих себя людей.

На этом наш тренинг заканчивается и хочется от вас услышать: что понравилось вам сегодня, а что вас напрягло или смутило? каждый участник по кругу высказывает свое мнение о тренинге.

1. Начальник стражи
2. Главный министр
3. Принц
4. Король
5. Королева
6. Принцесса
7. Повар
8. Астролог

ВСТРЕЧА 2

«Помощники»

Цель: снятие накопившегося напряжения.

Для начала я предлагаю вам выразить друг другу радость встречи. Сейчас мы все встанем и поздороваемся. Здороваться будем по-разному, кто как хочет. Придумайте свое приветствие, покажите его, а мы все потом его повторим.

Анализ: какое приветствие вам больше всего понравилось, что почувствовали?

1. Упражнение: «Первое впечатление».

Участники группы описывают себя для незнакомого человека, которого предстоит встретить впервые в людном месте. Описать нужно свое поведение, местоположение, жесты, мимику. Затем вся группа делится своими впечатлениями друг о друге.

2. Упражнение: «Белая ворона».

Выбирается водящий. Он задает, какое - то действие (Танцует, молчит, злится и т.д.), а остальные совершают прямо противоположные действия. Затем водящий меняется.

3. Рефлексия

Спасибо за приятную встречу.

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!»

ВСТРЕЧА 3

«Хорошо, когда ты рядом»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

1. Упражнение: «Молчаливое приветствие».

Участники передвигаются по кабинету под музыку и приветствуют друг друга невербально в ритме музыки. Если звучит медленная музыка – участники медленно кланяются друг другу, делают реверансы, улыбаются. Под маршевую (умеренный темп) – как военные отдают друг другу честь или, как политические деятели, приветственно наклоняют голову, делают приветственные жесты. Под быструю музыку – машут друг другу руками, приветствуют с помощью любых танцевальных движений, подмигивают и т.д. Затем все вместе обсуждаем что больше понравилось в приветствии.

2. Упражнение: «Метафорический образ моего настроения»

Сейчас я Вам предлагаю прогуляться вокруг стола, где разложены картинки с различными образами. Посмотрите эти картинки, подумайте, какая картинка могла бы охарактеризовать Ваше настроение. Может быть, одна или две картинки привлекут Вас своей внутренней метафорой. Звучит спокойная музыка. Участники выбирают понравившиеся картинки и возвращаются в круг. Предлагается участникам показать выбранную картинку и рассказать свои ассоциации с ней и своим настроением. Как вы себя чувствуете? Что дало вам это упражнение?

3. Упражнение: «Пишущая машинка»

Давайте представим себе, что все мы - большая пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по две-три буквы алфавита). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например, «смех», и тогда тот, кому достаётся буква «с», хлопает в ладоши, потом мы все хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «м», и снова общий хлопок и т.д. Тренер распределяет по кругу буквы по алфавиту. Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать с самого начала. А напечатаем мы фразу: «Здоровье — дороже золота» Уильям Шекспир.

Пробел между словами – всем нужно встать. Затем делимся ощущениями друг с другом.

4. Рефлексия

Каждый участник группы должен завершить фразу: “Мне сегодня...”, оправдались ли ваши ожидания?

Подведение итогов встречи.

ВСТРЕЧА 4

«Я всегда буду рядом»

Цель: Установление межличностного контакта участников тренинга.

1. Упражнение: «Будем знакомы»

Участники тренинга сидят в кругу. По очереди они называют одну положительную одну отрицательную черту своего характера. Другие участники могут задавать уточняющие вопросы. Задача ведущего – не допустить комментариев, которые могут разрушить доверительную атмосферу в группе.

2. Упражнение: «Рукопожатие вслепую».

Одному из участников завязывают глаза и усаживают в центр комнаты. Остальные по очереди кладут свои ладони на его руки. Ведущий должен описать своё ощущение от этих рук и постараться отгадать участника. Затем игроки меняются местами.

3. Упражнение: «Глаза в глаза».

Участники разбиваются на пары и в течение 3-5 минут внимательно смотрят в глаза друг другу, пытаясь представить, каким этот человек был в детстве. Затем все делятся впечатлениями и проверяют свои догадки.

4. Рефлексия. «Цепочка пожеланий на будущее».

Участники тренинга сидят по кругу и, беря друг друга, по очереди за руку говорят пожелание на будущее. После того как все возьмется за руки говорят друг другу «спасибо за занятие».

ВСТРЕЧА 5

«Решение есть»

Цель: развитие навыка невербального общения.

1. Упражнение: «Комплимент».

Участники настраиваются на совместную работу, говоря друг другу комплимент любого содержания.

2. Упражнение: «Клубок».

Участники встают в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится «спираль». В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. Можно предложить группе в конце своего движения осторожно присесть на корточки.

3. Упражнение: «Броуновское движение».

Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

После выполнения упражнения спросить: Как вы себя чувствуете?
- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

4. Рефлексия. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!».

ВСТРЕЧА 6

«Плечом к плечу»

Цель: раскрепощение участников группы.

1. Упражнение: «Приветствие в парах».

Для того, чтобы добиться лучшего взаимопонимания при общении, желательно проанализировать, как мы приветствуем друг друга. Группа разбивается на пары, затем приветствуют друг друга. Затем по сигналу пары меняются. Один из партнеров в каждой паре переходит в следующую пару, по часовой стрелке, через одного и приветствие продолжается с новым партнером. Чтобы разнообразить приветствие можно проиграть различные ситуации и роли, например, Вы встретили неожиданно давнего-давнего-друга, Вы приходите к начальнику, встречаетесь с подчиненными, с человеком почтенного возраста, с ребенком, встречаетесь в деревне, просто с первым встречным. После окончания игры по сигналу начинается обмен мнениями. Проводится конкурс на лучшее приветствие. Победителя выдвигают по небольшому количеству положительных отзывов о манере поведения, речи, желанию перенять хорошие манеры. Это может выражаться и просто количеством похлопываний по плечу. Вся группа поздравляет победителей. Победители исполняют показательный сеанс нескольких приветствий. Группа награждает победителей аплодисментами.

2. Упражнение: «Веселый мусорщик».

Все участники делятся на команды. Дается задание обмениваться предметами, которые в данный момент имеются в руках и в карманах. Меняться нужно предмет на предмет, имеет значение только количество, без учета ценности. После того, как задание получено, группы должны обсудить тактику работы. В это время ведущий подходит к каждой команде и сообщает настоящие, скрытые задания, которые нужно выполнять в процессе обмена. Примеры заданий:

Обмениваться с партнером, который сидит, когда Вы стоите (пристройка сверху)

Обмениваться только на территории своей команды

Обмениваться, выводя за дверь

Обмениваться, подводя к окну.

Обмениваться, положив руки на плечи.

Процесс обмена снимается и анализируется. Моменты реализации скрытых заданий разбираются с точки зрения техники манипулирования. Успешная реализация оценивается в 10 раз дороже, чем простой обмен.

3. Упражнение: «Змейка».

Все участники группы встают друг за другом и закрывают глаза. Кто встал первым в этой цепочке остается с открытыми глазами. Участникам дается следующее задание: «Вы все одно целое, вы сейчас змейка. Вам нужно пройти полосу препятствий доверившись своей голове». После упражнения задаются следующие вопросы:

- Что вы чувствовали, когда шли с закрытыми глазами?
- Какого вам было вести за собой несколько человек с закрытыми глазами?
- Где вам было лучше: вести или быть ведомым?

Рефлексия. «Сигнал»

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

ВСТРЕЧА 7

«Арт-терапия (правополушарное рисование) как средство профилактики эмоционального выгорания педагогов»

Цель: ознакомление педагогов с одним из методов арт-терапии – правополушарным рисованием.

1. Способствовать развитию интереса педагогов к арт-терапии.
2. Научить педагогов активизировать внутренние творческие ресурсы.

3. Снятие эмоционального напряжения.
4. Подвести итоги цикла занятий.

Материалы и оборудование: акварельная бумага, малярный скотч, гуашь, палитра, кисти, шариковая ручка, листочек, сердечко для рефлексии, фоновая музыка, памятка для педагогов «Профилактика эмоционального выгорания», презентация к МК.

Прошу принять участие в МК 6 человек, кто желает, пожалуйста присаживайтесь. Хорошо.

Я предлагаю вам сейчас отправиться в творческое путешествие, для этого нам необходимо только одно – постараться отключить оценивающее и контролирующее нас левое полушарие, ведь динамично работать мы будем стараться только с правым креативным, творческим и ярким.

Давайте сейчас оценим нашу тревожность, напряжение по шкале от 1 до 10, где 10 это максимальное напряжение, напишите, пожалуйста цифру на маленьком листочке.

Просто повторяйте за мной, старайтесь заполнить все пространство листа, я буду показывать какой беру цвет, меняя краску вытирайте кисть о тряпочку. Здесь все будет Вам по силам, и я уверена вместе мы справимся. Готовы? Замечательно и мы начинаем наше путешествие...

Наша жизнь – это палитра, палитра чувств, эмоций, восприятия окружающего мира.

Дети – они маленькие капли в огромном океане под названием жизнь.

Педагог-психолог, педагог – он как маяк, он свет, который показывает направление этим маленьким трепетным душам.

Своей заботой и вниманием он создает условия, в которых маленькие ростки начинают прорастать.

Дети как семена, в каждом из них заложена своя программа и от того в каких условиях они будут расти зависит насколько реализуется эта программа, насколько каждый ребенок вырастет и раскроет свои способности.

Педагог-психолог создает атмосферу принятия, доверия, любви и доброты.

Мне нравится зажигать искорки веры в себя в глазах своих воспитанников, видеть в них восторг, гордость за себя, приправленные капелькой смущения, неужели это сделал я.

Мне нравится наблюдать как в них начинает укрепляться стержень. С каждым разом дети становятся все более смелыми, отважными, уверенными в себе.

Эти качества позволяют им делать правильный выбор, находить свой путь и достигать все новых и новых успехов.

Педагог-психолог, как и любой педагог, он как солнце, он создает такую среду, в которой дети начинают раскрывать свои таланты, распускать листочки, расправляя свои творческие крылья.

Они обрастают новыми знаниями, умениями и навыками и получают от этого процесса радость и удовольствие и начинают цвести.

Эта картина – символ гармоничной системы образования, а каждый педагог в ней – это солнце, которое создает условия, дает свет и направление.

А дети – это деревья, которые растут и развиваются, начинают цвести, а получая плоды, непременно делятся этим со всеми.

Вот подошло к концу наше творческое путешествие. Вижу, что многим удалось раскрыть свои творческие крылья.

Давайте же попробуем оценить свое состояние, насколько былая тревожность и напряжение сменились на расслабленность и удовлетворение, посмотрите, пожалуйста, на первый результат. У кого ситуация изменилась в лучшую сторону? Замечательно.

Это сердечко благодарности прошло через многие трепетные детские ручки,

давайте передавая его друг другу, скажем пару слов о полученных эмоциях, опыте, впечатлениях.

Я искренне рада видеть ваши по-детски радующиеся глаза (передаем сердечко дальше).

Дорогие коллеги, арт-терапия (в данном случае вам была представлена одна из техник правополушарного рисования) – это прекрасная возможность вернуть себе ресурсное состояние, сотворив при этом настоящее чудо! А вдохновившись сами, делитесь этим опытом с детками.

Подытожить хотелось бы замечательными словами Хилла

«Когда творческая энергия находит удовлетворение, она становится надежной опорой, дающей силы в трудные моменты, она приносит нам здоровье»

Подведение итогов диагностики психологического климата в коллективе, обсуждение, постановка нового вектора развития данного направления на следующий учебный год.

Рефлексия: «Последняя встреча».

Представьте себе, что встречи уже закончились, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это «здесь и теперь»