МБОУ «Мастахская СОШ им.А.А.Миронова»

**Педагогическая разработка**

Комбинаторного типа

Методическая разработка семинара-тренинга для педагогов

**«Сбереги себя»**

Автор разработки:

Львова Ирина Прокопьевна,

педагог-психолог

В связи с актуальностью темы сохранения психологического здоровья педагогов образовательных учреждений, предлагается методическая разработка профилактического тренинга «Сбереги себя». В разработке изложена методика подготовки и проведения семинара-тренинга по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов. Для использования в работе педагогов-психологов, так же для работников образовательных учреждений, которые внутренне готовы критически рассмотреть содержание своей личности, а так же уметь работать над собой.

**Содержание**

Пояснительная записка ……………………………………………………….…..3

Структура семинара-тренинга……………………………………………………7

Заключение………………………………………………………………………..15

Список литературы……………………………………………………………….16

Приложения (Практические материалы в помощь тренеру)

Приложение А……………………………………………………………………..17

Приложение Б……………………………………………………………………...19

Приложение В……………………………………………………………………..20

Приложение Г………………………………………………………………….…..28

Приложение Д………………………………………………………………….….44

Приложение Е……………………………………………………………………..45

**Пояснительная записка**

*Все слышали о людях,  
у которых от беспокойств начинает болеть голова,  
отсюда распространенные выражения типа  
«Эта работа – сплошная головная боль!»*

*Э. Берн*

Известно, что по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% учителей.

Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. В ходе обучения дети нередко нарушают дисциплину, между ними возникают непредвиденные конфликты, они могут не понимать объяснений учителя и пр. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями. Не всегда удается найти общий язык и с родителями по поводу учебы детей, их поведения. Многие педагоги, сталкиваясь с подобными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс, связанный с необходимостью быстро принять ответственное решение. Хорошо известно, как разрушительно действует на человека длительный стресс...

Необходимость все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное напряжение, пагубно сказывается на здоровье. Такие заболевания, как гипертония, астма, язва желудка, становятся профессиональными заболеваниями учителей. Не случайно в последние годы все чаще говорят о синдроме эмоционального выгорания педагога.

Эмоциональное выгорание педагога обусловлено целым рядом факторов. Это и фактическое отсутствие права на ошибку, приводящее к расширению трудового времени за счет работы на дому, и неудовлетворенность профессиональным статусом, и страх потерять работу из-за сокращения рабочих мест, и отсутствие условий для самовыражения и самореализации, и низкая зарплата. Профессия педагога чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверх стресса, то есть стресса, превышающего «повседневный» психический потенциал человека. В этой ситуации наибольшую опасность для психики представляют чувства неизвестности, неопределенности и беспомощности, так характерные для современных учителей. Следствием повышенной напряженности труда учителя нередко становится подавленность, апатия, чувство постоянной усталости, а иногда и грубость, несдержанность, оскорбления в адрес учеников. Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках. Равнодушие учителя, так же как и его агрессивные реакции, становится одной из причин стресса воспитанников. Педагоги, оказавшись втянутыми в водоворот реформы образования, постоянно сталкиваются с различными, не всегда продуманными нововведениями, часто меняющимися требованиями, бесконечными проверками. Эти нарушающие привычный, размеренный ход жизни события создают дополнительное напряжение.

Актуальность данной разработки заключается в том, что с помощью предлагаемого тренинга личность педагога становится «инструментом» профессиональной деятельности, осмысливает свой личностный ресурс, обращает внимание на свое психологическое самочувствие, а личность педагога – главный инструмент воспитания.

Перед началом тренинга за несколько дней участникам предлагается ответить на вопросы несложного теста (Приложение А). Исходя из результатов, можно сформировать группы для участия в тренинге. Но важнее всего учесть полученные результаты исследования и довести их до сведения педагогов. Оптимальным временем проведения этого семинара-тренинга является конец рабочего дня. В этот периоды педагоги особенно остро ощущают физическую усталость и эмоциональную напряженность.

**Цель:** Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов.

**Задачи:**

1. Организация условий, способствующих снятию напряжения, чувства тревоги, сплочению педагогического коллектива, развитию навыков взаимоподдержки.
2. Развитие навыков самоанализа и преодоления психологических барьеров.
3. Передача психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления.
4. Формирование мотивации для анализа собственных педагогических взглядов и установок, подчёркивания своих индивидуальных черт как личности и как профессионала.
5. Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения.
6. Улучшение эмоционального состояние педагогов.

Для решения поставленных задач в ходе семинара-тренинга используются следующие методы психолого-педагогического воздействия и техники:

* применение активных методов групповой работы;
* рефлексия;
* мозговой штурм;
* игровые методы (деловые и развивающие игры);
* арт-терапия (музыка, цвет, фито-терапия);
* психимышечная релаксация;
* визуализация;
* ассоциативные методики.

**Практическая значимость**

* Повышение психологической защищенности каждого педагога, укрепление его психического здоровья.
* Улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе.
* Сформированность начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний.
* Раскрытие внутренних потенциалов личности педагога.
* Повышение мотивация педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития.

Тренинг приносит ощутимые результаты, так как:

- применяется индивидуальный подход, проводится анализ случаев из практики самих участников;

- есть возможность отрабатывать и усваивать совершенно иные, ранее несвойственные варианты здоровье сбережения, ощущая при этом атмосферу доверия и доброжелательности.

Творческая находка данного семинара состоит в разработанной памятке (раздается в виде флайера) для педагогов, в которой отражена самая интересная информация тренинга, по мнению автора, а также использование авторской игры «Орех», видеофильма по цвето-терапии.

**Необходимые материалы:**экран, компьютер, колонки, раздаточный материал, грецкие орехи, презентации с цвето-терапией, даннымиисследований педагогов на стресс, музыка для релаксации, кружки для фито-чая, чай с мелиссой.

**Группа:**13 – 16 человек.

**Длительность:** 2ч.

**Структура семинара-тренинга**

*Если Вы хотите  
иметь то, что НИКОГДА не имели,   
начните делать то,   
что НИКОГДА не делали*

Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, - выразить друг другу радость встречи.

Нам предстоит сегодня провести вместе некоторое время. Этот круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. В этом пространстве нет никого и ничего, кроме нас самих, кроме того, что мы принесли сюда в себе. Что-то делать с собой здесь мы можем только с помощью друг друга, через наше общение. Чтобы оно было более эффективным мы будем использовать различные игры и упражнения, позволяющие лучше увидеть себя и других. Мы будем узнавать друг друга через те отношения, которые будут здесь складываться. Чтобы наше общение было эффективным, оно должно подчиняться некоторым правилам:

*- «Здесь и теперь».* Главное, не то, что происходило «там и тогда», а то, что происходит «здесь и теперь». Главное для нас, что человек видит, чувствует «здесь и теперь» по отношению к себе, к другим. Групповой опыт, обретенный через «здесь и теперь», все, что происходит с группой в целом и с каждым из нас, является большой ценностью такого общения.

*- Принцип эмоциональной открытости.* Мы должны быть друг с другом откровенны и открыты. Это не означает, что каждый обязан выкладывать все свои тайны. Важно только одно: если участник чувствует, думает, переживает «здесь и теперь», то ему надо об этом сказать, выразить свои чувства так, чтобы они стали достоянием группы. А если человек по каким-то причинам не хочет говорить о том, что с ним происходит, то вступают в силу правила «Свободы выбора» и «Стоп». Можно сказать: «Я сейчас не хочу об этом говорить. Стоп».

- *Правило Я - высказываний*. Это означает, что нужно говорить от своего имени и приблизительно в такой форме: «Я чувствую. Мне кажется, я думаю…», а не от авторитетного лица или с точки зрения каких-то норм и законов. Нужно избегать высказываний типа: «Мы все чувствуем…» или «Существует мнение…».

- *Правило уважения говорящего*. Когда высказывается кто-то из членов группы, все его должны внимательно слушать, давая человеку возможность высказать то, что он хочет. Мы не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы.

- *Правило конфиденциальности*. Нельзя рассказывать о том, что делают и что происходит в группе, посторонним людям. О себе, о своем опыте, словах, переживаниях – пожалуйста, рассказывайте.

Наш семинар-тренинг предполагает передачу психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления. Поэтому, немного информации.

**Мини-лекция**

Понятие «эмоциональное выгорание». Профессия педагога, воспитателя (по-другому - работа сердца и нервов), требует ежедневного, ежечасного расходования душевных сил и энергии. Исследованиями выяснено, что представители данных профессий подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения - синдрому эмоционального выгорания. Термин "эмоциональное выгорание" введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 году. Согласно современным данным, под "психическим выгоранием" понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Этот синдром включает в себя три основные составляющие, выделенные К. Маслач: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений.

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. В социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к клиентам. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными, возникающие негативные установки могут по началу иметь скрытый характер, проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается и приводит к конфликтам. Редукция – возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Наиболее выраженными симптомами эмоционального выгорания у педагогов являются неадекватное избирательное эмоциональное реагирование и редукция профессиональных обязанностей (Е. А. Панькова, Е. М. Семенова, Е. П. Чеснокова). На стадии становления находятся такие симптомы как переживание психотравмирующих обстоятельств, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, психосоматические нарушения.

Так почему педагоги болеют?

*Во-первых,*они перегружены.

*Во-вторых,*они получают недостаточно высокую заработную плату, которая не позволяет полноценно восстанавливать здоровье, приобретать качественные продукты, выезжать на отдых в санатории, на морские курорты.

*В-третьих,*на нервно-психическом состоянии педагога негативно отражаются не всегда обоснованные требования родителей и критика его действий.

*В-четвертых,*молодежь реже и реже приходит работать в образовательные учреждения, где остаются старые кадры, в основном пенсионного возраста.

Поэтомунеобходимо сформировать у педагога желание сохранять свое здоровье и заботиться о нем начиная с самого элементарного, а именно с утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, здорового сна продолжительностью 7-8 часов, оптимистического взгляда на жизнь, приема лекарственных средств только по назначению, приятия себя.

Это простые и всем известные вещи, но они помогают человеку продлить активную жизнь. Каждый педагог об этом знает, но в силу разных причин (отсутствие воли, равнодушие к собственному здоровью, отвлечение на другие, менее значимые дела и т.д.) не использует.

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.

А теперь давайте поиграем.

**1. Упражнение " Орех"**

*Цель:* Настроить участников на тональность тренинга, создать атмосферу ценностного отношения к теме, поговорить об особенностях личности.

Для проведения этого упражнения ведущий высыпает из мешочка в центре круга грецкие орехи и просит каждого взять себе один. Участникам предлагается покатать орех в ладонях, нагреть его теплом рук, внимательно рассматривать свой орешек, изучать его структуру, особенности строения, постараться запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешок и снова высыпаются в центре круга. Задача каждого участника - найти свой орех.

А теперь подумайте, если бы это были не орехи, а люди? По какому качеству вы бы выделили нужного вам человека?

**Рефлексия упражнения:**

Рефлексия: после каждого упражнения, игры необходимо проводить анализ чувств участников. Обычно это самые простые вопросы типа «В чем были трудности? Что помогало выполнять задание?» и.т.п..

**2. Общие результаты исследования педагогов на стресс.**

Психолог представляет общие результаты исследования уровня стресса у педагогов (Приложение А) (Презентация)

Психолог подводит итог, что полученные результаты говорят о том, что педагоги мало внимания уделяют себе и своему психологическому здоровью. А 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. Улучшить свое эмоциональное состояние мы постараемся на этом тренинге.

**Упражнение 3. «Комплимент»**

*Цель упражнения:* создание положительного эмоционального настроя на собеседника, овладение техникой комплимента.

*Задание:* придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

*Инструкция:* вспомним слова Б. Окуджавы

«Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты…!»

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания.  Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно  не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить.

Например:

- Ирина, ты такой добрый человек!

- Да, это так! А еще, я отзывчивая!

-А у тебя Лена, такие красивые глаза!

Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я…(добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

**Рефлексия упражнения:**

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?

2. Были ли приятные моменты в упражнении, какие?

**Упражнение 4. "Встаньте..."**

Все педагоги садятся по кругу.

*Инструкция:*Я буду называть числа. Какое число названо - именно столько человек должны встать (не больше и не меньше). Например, если я говорю "четыре", то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу "спасибо". Выполнять задание надо молча. Тактику действий следует вырабатывать в процессе выполнения, ориентируясь на действия друг друга.

**Рефлексия упражнения:**

1. Что помогало или что мешало выполнять это упражнение?

**Упражнение 5. «Объявление»**

Педагоги делятся на подгруппы по 3-4 чел.

*Инструкция:*В течение 5 минут каждая подгруппа должна составить объявление о своих услугах, которое отражало бы профессиональную уникальность и включало нечто такое, чего не может предложить другой специалист. Затем это объявление зачитывается перед всеми. Мы можем задавать любые вопросы по содержанию объявления, для того чтобы удостовериться, действительно ли стоит воспользоваться данной услугой.

**Рефлексия упражнения:**

1.В чем были трудности?

2.Как вы их разрешили?

**Упражнение 6. "Помоги себе сам"**

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям.

Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения) (Приложение Б). Все вместе анализируют информацию из таблицы, проговаривая аффирмации.

**Рефлексия упражнения:**

1. Замечали ли вы подобное у себя?
2. На какие мысли натолкнула вас представленная информация?

**Упражнение 8. «Стратегии взаимопомощи»**

“Если у тебя есть яблоко и у меня есть яблоко и мы поменялись — у каждого из нас осталось по яблоку. Если у тебя есть интересная идея и у меня есть идея и мы обменялись - у каждого из нас будет уже по две идеи. Представьте себе ситуацию, когда каждый поделится своим опытом, какими при этом мы станем богатыми”.

Подумайте над вопросом: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?» Ведущий просит каждого поделиться своим опытом с группой.

**Рефлексия упражнения:**

1. Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

2. Что, по вашему мнению, не удалось?

3. Как это можно исправить, что необходимо сделать?

**Упражнение 8. «Это классно!»**

Все участники становятся в круг. Один участник выходит на середину и продолжает фразу: «Жизнь научила меня...», а остальные участники после каждого высказывания выбрасывают вперед руку с выставленным вверх пальцем и произносят: «Это классно!».

**Рефлексия упражнения:**

1. С какими трудностями вы столкнулись?

2. Расскажите о своих ощущениях после упражнения?

**Упражнение 9. «Расслабление»**

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

Релаксация (сеанс релаксации) — погружение в состояние полного телесного покоя. (Можно заменить сеанс погружения в состояние полного телесного покоя системой упражнений, нацеленных на овладение различными приемами релаксации или уже готовой записанной на диск релаксацией.)

Сеансу предшествует краткое сообщение ведущего о сущности релаксации, и ее назначении в процессе внутреннего самопознания.

Текст сеанса прилагается (Приложение В).

***Рефлексия состояний, ощущений в процессе сеанса и после.***

1. Удалось ли вам полностью расслабиться? Если нет то, что мешало?
2. Что вы ощущали?
3. Какие чувства, образные представления возникали в процессе?
4. Что испытываете сейчас?
5. Каково ваше настроение до и после сеанса?

**Упражнение 10. «Цвето-терапия, фито-терапия, музыка-терапия»**

Педагогам предлагается посмотреть презентацию, в которой рассказывается о влиянии цветов на психологическое здоровье человека. (Приложение Г)

После рассказа о влиянии цветов предлагается сеанс фото-терапии и фито-терапии (это разнообразные картинки природы в цвете, собранные в фильм с красивой музыкой и чай с мелиссой, который прекрасно снимает нервное напряжение).

Перед просмотром можно сказать немного информации о предлагаемых методах.

О том, что музыка способна изменить психическое и физическое состояние человека, знали еще в Древней Греции. Отечественный физиолог И.Р. Тарханов доказал, что мелодии, доставляющие человеку радость, замедляют пульс, способствуют расширению сосудов и нормализуют давление. Отмечено, что женщины в основном реагируют на классическую музыку. Найдите время, чтобы послушать музыку, которая вам нравится. («Лунная соната» Людвига Бетховена, фортепьянные пьесы Фредерика Шопена, «Маленькая ночная серенада» Вольфганга Амадея Моцарта, например, помогают от головной боли.)

Очень эффективно пение спокойных, длительных по звучанию песен. Утром, чтобы встать бодрым, в хорошем настроении, полезны песни ритмичные, с оптимистическим содержанием. Во время пения можно выполнять несложные движения руками, головой, туловищем.

На заре человечества жизнью управляли два фактора — день/ночь и темнота/свет. С этими двумя состояниями ассоциируются два цвета: ярко-желтый (дневной свет) и темно-синий (ночное небо). Поэтому темные цвета относятся к покою и пассивности, а светлые - к активности и надежде. Человек часто отдает предпочтение какому-либо цвету, хотя предпочтения могут меняться в зависимости от возраста и обстоятельств.

В зарубежных фильмах на рабочем столе героя можно увидеть фотографии близких людей. Этот обычай появился и в нашей жизни: в минуты грусти, тревоги полезно смотреть на фотографии дорогих сердцу людей. В этот момент человек как бы ощущает невидимую поддержку с их стороны, приятные воспоминания успокаивают и вселяют надежду. Еще больший эффект приносит рассматривание альбомов с фотографиями родных, друзей, коллег и других значимых людей. Многие в интерьере жилых комнат отводят большое пространство для фотографий. Как правило, на фото запечатлеваются самые радостные, значимые события, и, просматривая их, человек мысленно возвращается в то состояние, когда ему было хорошо и радостно. Не отказывайте себе в этом удовольствии: это хороший способ нормализовать свое состояние. Главное в это время - позитивно мыслить, желая благополучия себе и своим близким, верить в счастливое будущее.

**Рефлексия упражнения:**

1.Какие вы испытываете ощущения на данный момент?

2.Что вы отметили для себя?

**Упражнение 11. «Завершение»**

Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...», оправдались ли ваши ожидания?

**Анкетирование «Обратная связь»**

Завершением нашего занятия является заполнение анкеты «Обратная связь». Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на раздаточных листах.

Всем раздаются бланки анкет (Приложение Д).

Вручается памятка (Приложение Е).

Всем спасибо за активное участие!

Заключение

Психолого-педагогический тренинг – самый интенсивный способ самосовершенствования. Он позволяет педагогу повысить свою познавательную активность, овладеть необходимыми практическими знаниями, задуматься о своем здоровье.

Сделав анализ анкетирования после проведения тренинга можно отметить следующее:

- участники испытывают неуверенность, неловкость и не знают, чего ожидать в начале тренинга, однако после занятия желают проводить такую форму работы каждую неделю;

- преобладание положительного настроя, доброжелательности после тренинга;

- каждый получил от тренинга, что-то своё: методы снятия стресса, общение с коллегами, позитивный настрой, сброс отрицательной энергии, расслабление;

- 100% участников тренинг понравился.