

Мастер-класс с элементами тренинга для педагогов по профилактике эмоционального выгорания

Цель мастер-класса: профилактика психологического здоровья педагогов, через ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

Задачи:

- обучить педагогов приемам сбрасывания негативных эмоций, переживаний;
- познакомить с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками;
- содействовать сохранению психологического и социального здоровья педагогов, формированию позитивного мышления.

Материалы и оборудование: ватман, фломастеры, шаблоны сердечек - «валентинок», фонограмма «Вода» (сборник мелодий для релаксации).

План проведения мастер-класса:

1. Введение
2. Теоретическая часть
3. Практическая часть
4. Заключительная часть. Рефлексия

Введение

Профессия педагога очень энергоемкая. Она требует огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

С каждым годом растут требования к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Изменения в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Вместе с учебной нагрузкой растет нервно-психическое напряжение, переутомление. Все это усугубляется различными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.

Теоретическая часть

Сегодня проблема сохранения психического здоровья педагогов особенно актуальна. Повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Профессиональный труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью, и, как следствие этого, с увеличением стажа педагоги испытывают "педагогический кризис", "истощение", "выгорание".

«Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате таких деформаций педагог становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей.

При эмоциональном выгорании симптомы и признаки самые разные:

1. Проблемы со здоровьем — утомляемость, бессонница или сонливость, затрудненное дыхание, одышка, потливость, повышение артериального давления, изменение аппетита.
2. Проблемы с настроением (эмоциональные симптомы) — чувство грусти, опустошенности, пессимистичная оценка прошлого и будущего, ощущение беспомощности и безнадежности, потеря профессиональных перспектив, а также тревога, беспокойство, цинизм.
3. Трудности планирования и контроля своих действий — необдуманные действия, чрезмерное употребление табака, алкоголя, постоянное желание отдохнуть.
4. Потеря интереса к новому, скука, тоска, апатия, снисходительное отношение к работе.
5. Ощущение изоляции, непонимания со стороны других, ощущение недостатка поддержки со стороны близких.

Практическая часть.

Сегодня я познакомлю вас приемы, которые помогут вам избежать эмоционального перенапряжения и предупредить эмоциональное выгорание.

Упражнение «Приветствие»

Цель: установление контакта между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия, развитие креативности.

Ход: предлагается рассчитаться на три. Номера 1 складывают руки за головой. Номера 2 упираются руками в бедро (на поясе). Номера 3 держат сложенные крест-накрест руки на груди. Во всех случаях локти развернуты в стороны. Ведущий дает сигнал и участники стараются поздороваться как можно большим количеством присутствующих, коснувшись друг друга локтями. При этом нужно назвать имя участника.

Упражнение “Угадай чувство”

Цель: снятие эмоционального напряжения

Ход: Участники встают друг за другом. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.). Второй человек должен передать следующему это же чувство. У первого спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале.

Упражнение «Портрет педагога»

Цель: активизация мыслительной деятельности, «включение» в проблему профессионального выгорания педагога.

Работа в группах.

Инструкция: «Нарисуйте или метафорически изобразите портрет эмоционально выгоревшего педагога. Расскажите о получившемся образе».

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.

Для снижения эмоционального напряжения можно воспользоваться дыхательными упражнениями, предполагающими длительную задержку дыхания. Они выполняются сидя, стоя и лежа.

- *Упражнение 1.* Сделать глубокий вдох, задержать дыхание (5-6 секунд), напрячь мышцы тела, затем медленный выдох и расслабление всех мышц. Повторить 9-10 раз, стараясь с каждым разом увеличить время задержки дыхания, выдоха и расслабления.
- *Упражнение 2.* Сделать медленный и глубокий вдох, напрягая мышцы. Пауза — 2-3 секунды, затем быстрый выдох и стремительное расслабление всех мышц. Выполнять 2 - 3 минуты. Для снятия напряженности можно также использовать сжатие и разжимание пальцев, вращение расслабленными кистями, стопами, плечами, головой, микронапряжение отдельных мышечных групп, всевозможные упражнения на расслабление мышц лица.

Если вы испытываете вялость, у вас пониженный мышечный и психический тонус, то для активизации психофизического состояния можно использовать следующий прием: на вдохе максимально расслабить все мышцы, в особенности лица, рук, плечевого пояса, далее сделать «форсированный» (короткий, резкий) выдох с сильным и быстрым напряжением мышц тела, после чего расслабиться.

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений.

Упражнение «Удовольствие»

Цель: нахождение индивидуальных путей снятия эмоционального напряжения.

Ход: Участники пишут не менее 5 повседневных действий, которые приносят им удовольствие. Далее их нужно проранжировать до самых приятных. Ведущий объясняет, что эти действия и есть ресурс восстановления педагога.

Упражнение «Релаксация. Источник»

Цель: расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Звуки Воды» ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

«Представьте, что вы идете в лесу. Вас окружают прекрасные цветы, деревья. Вы слышите пение птиц. Прислушайтесь к их радостному щебетанию. Вам спокойно и радостно. Сквозь пение птиц вы слышите шум воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, который вытекает из земли. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите её плеск. Он завораживает. Его хочется попробовать, ощутить на вкус.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Вода протекает сквозь каждую вашу клетку, сквозь ваши чувства и эмоции, успокаивает.

Вода вымывает из вас всё напряжение, негативные эмоции, разочарования, огорчения. Заботы, тревоги уходят.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Поблагодарив источник, вы возвращаетесь по тропинки назад .

Сохранив ту энергию, которую вы получили от источника возвращайтесь в наш круг и постепенно открывайте глаза. Медленно встаньте, потянитесь.»

Упражнение «Солнечный Я»

Цель: самоопределение, рефлексия, применение приема самовнушения.

Ведущий: «Одним из способов регуляции своего эмоционального состояния, это самовнушение и самопоощрение. Так что хвалите себя в течение рабочего дня почаще. Хвалите себя даже за маленькие успехи».

Инструкция: «Нарисуйте солнце с лучиками. В середине напишите свое имя. У каждого лучика напишите что-нибудь хорошее о себе».

Участники работают под приятную мелодичную музыку.

«Повесьте солнышко на видное место. Дорисовывайте лучи. А если станет плохо на душе или покажется, что вы ни на что не годны, достаньте его».

Заключительная часть

Обычно люди не задумываясь, естественным образом применяют методы профилактики эмоционального выгорания: смена обстановки, встреча с друзьями и близкими людьми, смена рода деятельности. Просто все это нужно не забывать и применять при эмоциональном напряжении, плохом настроении.

В заключении, уважаемые педагоги, я хочу предложить вам правила – рекомендации, которые помогут вам снять эмоциональное напряжение и улучшить настроение в форме игры.

Игра «Лото рекомендаций».

Инструкция: участники крутят барабан по очереди и вытаскивают записки с рекомендациями и зачитывают их вслух.

- Возьмите паузу и побудьте наедине с собой, в покое, в защищенности и уюте. Нужно безопасное пространство, чтобы собраться с силами.

- Укрепляйте тело и отвлекайтесь на физическую активность — йогу, спорт, прогулки на природе.
- Больше хвалите себя за победы и достижения, больше цените себя. Применять самогипноз, аутогенную тренировку, медитации.
- Выпишите по порядку свои цели, сосредоточиться на главном, а остальное на время отбросить.
- Проводите больше времени с друзьями, близкими, людьми, которые вас поддерживают и любят.
- Обратитесь за помощью к специалистам, если состояние не улучшается
- Высыпайтесь. Сон - лучшее лекарство для восстановления утраченных сил.
- Улыбайтесь и смейтесь чаще. Дарите всем улыбку, даже когда у вас плохое настроение.
- Накапливайте положительные ресурсы, начиная с мелочей — утренней чашки кофе, возможности одеть то, что нравится, есть, то, что хочется.

Рефлексия.

Уважаемые педагоги! Хотелось бы узнать ваше мнение о мастер-классе, был ли он вам интересен и полезен. Свои впечатления и пожелания прошу написать на сердечках - валентинках и опустить их в вазу.

Спасибо за совместную, плодотворную, творческую работу!

Слушайте себя, доверяйте себе, любите себя и будьте смелее в своих желаниях! Всего вам доброго!

