

муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное

учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 20»

***Психологический тренинг
для педагогов
«Психологическая
компетентность педагога
ДОУ. Профилактика
педагогического
выгорания»***

Подготовили:
Педагоги- психологи
Зайцева Е.С.
Тененёва И.А.

1. Психологическое упражнение "Какой вы персонаж сказки?"

Цель: Расширить представления о человеке, поиск его ресурсных сторон и потребностей.

Вам нужно подумать и выбрать любой персонаж любой сказки, но с одним условием, вы себя с ним ассоциируете. То есть по каким-то причинам он вам близок, он похож на вас, он эмоционально резонирует с вами.

2. Арт-техника «Сосуд ресурсов»

Цель: Данное упражнение полезно, когда клиенту необходимо активизировать ресурсы, дать опору, когда клиент испытывает длительный стресс, нагрузки, как эмоциональные, так и физические, когда не хватает сил для того, чтобы достигать, воплощать свои цели.

Алгоритм выполнения: Нарисуйте любой сосуд (кувшин, кубок, ваза, чайник) произвольной конфигурации и размера, который будет на символическом уровне наполнен Вашими периодами жизни при помощи узоров, орнаментов или просто абстрактными рисунками.

Обсуждение: (все вопросы задавать не обязательно, смотрим по ситуации).

- Посмотрите на свою работу, какие цвета преобладают? О чём это для Вас?
- Каких недостаточно на Ваш взгляд? С чем это может быть связано?
- Какие чувства у Вас возникают по поводу вашей жизни, глядя на картину в целом?
- Расскажите, какие периоды жизни Вы поместили в сосуд? Как они отображены на Вашем рисунке, какими символами, цветами? Про что это для Вас? Почему Вам было важно изобразить данный период именно так?
- Какой из периодов жизни является самым значимым, ценным для Вас?
- Как изменилось Ваше состояние после проделанной работы? С чем уходите?

Итак, что же такое «Синдром эмоционального выгорания»?

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Перечень основных и факультативных признаков этого синдрома:

- 1) истощение, усталость;
- 2) психосоматические осложнения;
- 3) бессонница;
- 4) негативные установки по отношению к своей работе;
- 5) пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- 6) уменьшение аппетита или переедание;
- 7) негативная самооценка;
- 8) усиление агрессивности (раздражительности, гневливости, напряженности);
- 9) усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
- 10) чувство вины.

3. Дыхательные упражнения для снятия стресса

Упражнение «Дыхание» животом».

Первое, что нужно сделать – это сесть в удобное для Вас положение. Выпрямить спину и приподнять подбородок чуть вверх. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. ненадолго задержите свое дыхание. Далее уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка втягивайте живот. Выполните 10–15 циклов, стараясь при этом сделать как можно глубже вдох.

4. Психологические упражнения в борьбе со стрессом

Упражнение «Внутренний огонек».

Необходимо 5 минут для снятия стресса данным способом. Для этого упражнения используется методика визуализации, направленная на представление светлого луча, появляющегося в верхней части головы и медленно движущегося сверху вниз, освещая лицо, руки, плечи приятным теплым сиянием. Представлять следует не только свет, но и его благотворное воздействие: исчезновение морщин, угасание напряжения, зарядка внутренней силой;

Упражнение «Вопросы к самому себе».

Цель: рационализация страхов и тревог, снижение ситуационной тревожности.

Когда чувствуете, что сталкиваетесь с какой-либо проблемой, и тем более, преувеличиваете ее значение, задайте себе следующие вопросы:

- Это на самом деле большое дело?
- Подвергается ли в данный момент риску что-то по-настоящему важное?
- Действительно ли это хуже, чем все то, что было прежде?
- Покажется ли это таким же важным через 2 недели, полгода, год, 10 лет..?
- Стоит ли это того, чтобы так переживать?
- Стоит ли за это умереть?
- Что может случиться, если не справлюсь?
- Могу ли я справиться с этим?

Помните, что ваши нервы и психическое здоровье дороже всех проблем мира!

5. Физические упражнения на расслабление.

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Упражнение «Мороженое».

Встаньте прямо, руки поднимите вверх. Вытянитесь и напрягитесь, чтобы почувствовать это всем телом. В таком состоянии задержитесь на несколько минут, чтобы привыкнуть к напряжению и даже устать от него. Представьте, что вы заморожены, будто мороженое. Теперь вообразите, что над вами появилось солнце, а его лучи начали вас греть. Начните медленно «таять» под невидимыми лучами. Сначала расслабьте кисти, потом предплечья, затем плечи, потом шею, затем тело, а потом и ноги. Расслабьтесь полностью. Вот увидите: от напряжения не останется и следа.

Упражнение «Звуковая гимнастика».

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Правила применения: спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Упражнение «Пишущая машинка».

Цель: мобилизуется внимание, улучшается настроение, повышается активность.

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. Пробел между словами – всем нужно встать.

Буквы распределяются по кругу по алфавиту.

Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать с самого начала.

А напечатаем мы фразу: «Здоровье – дороже золота» Уильям Шекспир.

6.Рефлексия

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Участники встают в общий круг. Ведущий предлагает поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет 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!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос: «Что было для вас сегодня особенно приятным?»

Участники продолжают фразу: «Приятным для меня сегодня было...»

Подведение итогов: Проходя через сегодняшний тренинг, мы научились навыкам саморегуляции, мобилизовали свою внутреннюю энергию, активизировали свои ресурсы и тем самым укрепили свое здоровье.