Тренинговое занятие с педагогами по профилактике эмоционального выгорания.

Вступительная часть

Приветствие  
Разминка. Игра «Имя с прилагательными»

Все участники поочередно называют свое имя с эпитетом перед ним на ту же букву, что и имя. Прилагательные должны быть только позитивными.

Игра «Чем мы похожи»

Участники сидят по кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального сходства с собой. Например, одинаковый цвет волос, имя на одну и ту же букву, живут на одной улице и др. Игра продолжается до тех пор, пока все не окажутся в кругу.

Игра «Разговор через стекло»

Выбирается водящий (с помощью передачи друг другу мячика или игрушки под музыку). Сообщается задание на карточках. Водящий должен передать сообщение с помощью жестов и мимики, а все участники отгадать. Например, «Зовешь коллег получить зарплату», «Сообщаешь, что завтра состоится педсовет».

Основная часть

Показ картины или иллюстрации

Обсуждение содержания нарисованного. Подводим к тому, что каждый по-разному воспринимает и описывает картину, хотя видят все одно и то же.

Ведущий. На примерах обсуждения картины и игры-пантомимы мы видим, что люди по-разному воспринимают окружающий мир. И не всегда это окружающее для нас хорошее, позитивное. Разногласия иногда приводят к ссоре или, еще хуже, к конфликтам. Человека не могут не расстраивать несчастья и горе близких, общественные катастрофы, неудачи в делах и работе, собственные ошибки и промахи. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми. Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери.

Нервно-психическая напряженность, неуверенность в себе, повышенная тревожность приводят к стрессам и депрессиям. И если профессиональные стрессы воздействуют в течение длительного времени, то возникает синдром эмоционального выгорания (СЭВ). Стресс, связанный с работой, является важной проблемой для одной трети работающих в странах Евросоюза. Среди профессий, в которых СЭВ встречается наиболее часто, следует отметить врачей, педагогов, социальных работников, спасателей, работников правоохранительных органов. Профессиональный труд педагогов отличается очень высокой эмоциональной напряженностью, ведь учитель или воспитатель — это человек, профессионально принимающий на себя ответственность за жизнь и развитие другого человека — ученика, воспитанника.

В целях профилактики СЭВ следует:

— стараться рассчитывать и обдуманно распределять свою нагрузку;

— учиться переключаться с одного вида деятельности на другой, использовать «тайм-аут» (отдых на работе);

— проще относиться к конфликтам на работе;

— не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

Сегодня мы попытаемся научиться регулировать свое эмоциональное состояние, ознакомимся с методами, которые позволяют убрать неприятные эмоции максимально быстро и с минимальными усилиями. И отдохнем. В этом заключается цель нашего тренинга.

(Ведущий знакомит с различными методами по преодолению негативных эмоций.)

Сейчас мы с вами закрепим некоторые методы на примере игр и различных заданий. Итак:

• Размышления о хорошем и приятном

Игра «Ассоциации»

Играющие по очереди называют, с чем у них ассоциируются:

— встреча Нового года,

— железнодорожный вокзал,

— уроки в школе,

— контрольная работа по алгебре,

— жаркий день,

— вечер встречи выпускников,

— удачная покупка,

— хорошее настроение,

— план работы на год,

— однокомнатная квартира,

— экзамен у сына (дочери),

— аэропорт,

— профессия дизайнера,

— морской пейзаж,

— дождливое утро,

— букет цветов,

— цирковое представление,

— путевка в санаторий,

— ужин, приготовленный мужем.

• Общение с приятными людьми; взаимопонимание

Игра «Мы похожи, мы отличаемся» (в парах)

С помощью правильного сложения разрезанных пополам открыток выбираются пары. В течение 2–3 минут каждой паре необходимо найти у себя 5 сходных и 5 отличительных качеств. Сравниваться могут внешность, события, личностные качества и др.

• Чтение книг, журналов

Игра «Фраза по кругу»

Нужно прочесть предложенную фразу (например, текста из журнала «Здоровье») с разными интонациями, с чувством: вопросительно, весело, торжественно, мечтательно, ворчливо, оптимистично, испуганно, восторженно, протяжно, удивленно, шепотом, безразлично, обиженно, злобно, ласково, торопясь, грустно, громко, восклицательно.

• .Арттерапия с музыкотерапией

Групповое рисование

Под звучание музыки участники рисуют что хотят, передают соседу, дорисовывают до позитивного результата, пока рисунок не вернется к хозяину.

Рефлексия. Разность чувств, мыслей, впечатлений.

• Двигательная активность

Игра «Посмотри и угадай»

Каждый участник берет карточку с описанием ситуации, не показывая ее никому.

Все по очереди изображают то, что написано в карточке, с помощью мимики и жестов. Коллеги отгадывают, что это может быть.

Варианты ситуаций:

• Директор школы разговаривает по телефону.

• Учитель ругает учеников в классе.

• Человек находится под холодным дождем без зонта.

• Ученик сел на кнопку.

• Человек обжегся о горячий утюг.

• Ученик сел на сломанный стул.

• У девушки сломался каблук.

• Человека обрызгала машина.

• Электрик вкручивает лампочку.

• Человек купается в проруби.

• Смех, улыбка, юмор

Игра «Начало и конец рассказа»

Играющим дается карточка, на которой написано начало рассказа и конец его. Нужно придумать середину рассказа. Например: «Мама купила рыбу и принесла домой… Поэтому вечером ужинали при свечах».

• Музыкотерапия, движения, танцы

Игра «Танец с бочкой»

Под музыку необходимо станцевать танец с воображаемым предметом, который назван в карточках. Например, танец с зонтом.

Варианты: с цветком, с бочкой, с сотовым телефоном, на высоких каблуках, с кактусом, на сломанном каблуке, в пышной юбке, с мячом, в шляпе.

• Похвала, комплименты

Игра «Телеграмма»

Каждый играющий пишет прилагательные, обозначающие качества личности. Эти слова вставляются в телеграмму (готовый текст), в места, где стоят точки, и телеграмма зачитывается вслух.

Примерный текст телеграммы: «Сегодня мы собрались на наш … тренинг. Выглядим мы … и … Но если бы погода была сегодня … то мы были бы … а может, даже … Но мы не будем унывать. Дела у нас на работе … Пожелаем же всем всего … а именно … здоровья … успехов … детей (учеников)».

Заключительная часть

Коллаж (виртуальные пожелания)

Все участники пишут свои имена на листочках, которые затем перемешиваются. Все поочередно вытягивают листки с именами. Тому, чье имя там написано, делается подарок-пожелание. Дарить можно не только материальные блага, но и духовные. Делается это с помощью коллажа: из различных иллюстрированных журналов выбираются и вырезаются картинки и фотографии, соответствующие задуманному, и наклеиваются на чистый лист бумаги. В конце работы все высказывают друг другу позитивные пожелания и дарят подарки.

Завершение

Ведущий. Наш сегодняшний тренинг подходит к концу. Закончить его я хочу мудрым изречением: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить; терпение —принять то, что я не могу изменить; и ум —отличать одно от другого».

Рефлексия. Обмен мнениями

В подарок каждому — пожелания в конверте и памятки по преодолению стрессовых ситуаций (см. приложение).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Памятка «Как избавиться от стресса»

1. Окружающий мир — это зеркало, в котором каждый человек видит свое отражение. Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.

2. Полезно периодически вспоминать, что без многого из того, чего вы добиваетесь, вполне можно жить. Жить нужно по способностям и средствам. При этом помнить, что стресс и депрессия не длятся вечно. День, когда вы почувствуете себя значительно лучше, обязательно настанет. Смысл жизни не исчез.

3. Научиться без каких-либо условий понимать, а лучше уважать или любить всех, начиная с себя.

4. Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить мое отношение к ней. На земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые, попав в мое нынешнее положение, посчитали бы себя на вершине счастья. Надо помнить об этом.

5. Необходимо уменьшать свою зависимость от внешних оценок. Жить по совести — значит реже попадать в ситуацию стресса. Свою жизнь надо оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, что у нас есть.

6. Каждый день будьте настолько активны, насколько вы можете. Не позволяйте себе уходить в оцепенение, бездействие. Отвлекайтесь от мрачных мыслей в делах, в общении с приятными людьми, в смене обстановки. Будьте заняты. Это самое дешевое лекарство и самое эффективное.

7. По возможности радуйте себя тем, что способно вас порадовать. Может быть, это будет хорошая книга или запах любимых духов, шоколад или ванна с душистыми травами. Вспомните и прочувствуйте ваши прежние ощущения от этих приятных вещей.

8. Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят: членами семьи, родственниками, друзьями. Попросите их при случае рассказать о том, что им нравится в вас больше всего. Примите сказанное с удовольствием.

9. Смотрите смешные фильмы и читайте смешные книги. Попробуйте посмеяться над своими мрачными мыслями, над плохим настроением.

10. Приятно надеяться на лучшее. Однако всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший варианты развития событий. Желательно психологически и даже материально быть готовым к худшему. Чем больше готов, тем меньше стресс.

11. Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет, и в нем ничего не изменишь. Не погружаться слишком в мечты о будущем. Его еще нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни «здесь и сейчас».

12. Полезно знать, что абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Они их как-то преодолели. Значит, преодолеем и мы!

13. Создать себе комфортные условия работы. Даже «милые пустячки»: фото на столе, несколько сувениров от близких людей, пуфик под ногами — помогут избавиться от формализма, свойственного многим учреждениям и фирмам.

14. Уходя с работы, стараться не оставлять дела в хаотическом беспорядке: когда утром вы придете на работу, это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.

15. Разговаривать иногда с людьми «по пустякам»; возможность просто поболтать на отвлеченные темы — тоже лекарство от стресса.

16. Регулярно давать себе возможность расслабиться, эмоционально раскрепоститься, сделать себе что-то приятное. Существуют тысячи таких техник и способов — важно подобрать подходящий для себя комплекс. Но увлекаться алкоголем не стоит.

17. Укрепление физического здоровья — важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле — здоровый дух.

18. Трудно переоценить роль здорового чувства юмора в профилактике стресса. Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем те, кто лишен этого чувства.

19. Откладывание возникающих проблем только усиливает стресс и депрессию. Решение проблемы укрепляет уверенность в своих силах, уважение к себе и вызывает радостное чувство. Счастливая жизнь — это не отсутствие проблем, а их успешное преодоление.

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 1

Его можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох (выдох должен быть заметно длиннее вдоха).

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращаясь в облако.

4. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 до 1, в конце концов — от 50.

Упражнение 2

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

• Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

• Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

• Напрягите и расслабьте икры.

• Напрягите и расслабьте бедра.

• Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

• Напрягите и расслабьте живот.

• Расслабьте спину и плечи.

• Расслабьте кисти рук.

• Расслабьте предплечья.

• Расслабьте шею.

• Расслабьте лицевые мышцы.

• Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

И напоследок пожелание коллегам — стихотворение Редьярда Кирлинга.

Заповедь

Владей собой среди толпы смятенной,   
Тебя клянущей за смятенье всех,   
Верь сам в себя, наперекор вселенной,   
И маловерным отпусти их грех;

Пусть час не пробил, жди, не уставая,   
Пусть лгут лжецы, не снисходи до них;   
Умей прощать и не кажись, прощая,   
Великодушней и мудрей других.

Умей мечтать, не став рабом мечтанья,   
И мыслить, мысли не обожествив;   
Равно встречай успех и поруганье,   
Не забывая, что их голос лжив;

Останься тих, когда твое же слово   
Калечит плут, чтоб уловлять глупцов,   
Когда вся жизнь разрушена, и снова   
Ты должен все воссоздавать с основ.

Умей поставить, в радостной надежде,   
На карту все, что накопил с трудом,   
Все проиграть и нищим стать, как прежде,   
И никогда не пожалеть о том;

Умей принудить сердце, нервы, тело   
Тебе служить, когда в твоей груди   
Уже давно все пусто, все сгорело.   
И только Воля говорит: «Иди!»

Останься прост, беседуя с царями,   
Останься честен, говоря с толпой;   
Будь прям и тверд с врагами и с друзьями,   
Пусть все, в свой час, считаются с тобой;

Наполни смыслом каждое мгновенье,   
Часов и дней неумолимый бег, —  
Тогда весь мир ты примешь, как владенье,   
Тогда, мой сын, ты будешь Человек!