

План-конспект занятия с элементами тренинга по профилактике эмоционального выгорания «В гармонии с собой»

Аннотация

Занятие с элементами тренинга по профилактике эмоционального выгорания «В гармонии с собой» предназначено для педагогов центров коррекционно-развивающего обучения и реабилитации, работающих с детьми с тяжелыми и множественными нарушениями.

Категория участников занятия с элементами тренинга: учителя-дефектологи, педагоги-психологи, воспитатели.

Автор – составитель плана-конспекта занятия с элементами тренинга: Нестерова Екатерина Александровна, педагог-психолог первой квалификационной категории государственного учреждения образования «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Оршанского района».

Цель занятия: Профилактика психологического здоровья педагогов, через гармонизацию внутреннего мира.

Задачи занятия:

1. Обучать педагогов способам регуляции своего психоэмоционального состояния.
2. Способствовать сохранению и укреплению психологического здоровья педагогов, посредством сохранения и создания в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата.
3. Гармонизировать внутренний мир педагогов, через осознание своего «Я», нахождения внутренних и внешних ресурсов.

Условия проведения: занятие с элементами тренинга проводится с группой педагогического коллектива в количестве 10-15 человек, продолжительностью 1 – 1,5 часа.

Материалы и оборудование: бейджи разных цветов, фломастеры или маркеры, булавки, воздушные шары по количеству участников и запас, пищалки для воздушных шаров, любые музыкальные инструменты, магнитофон и записи музыкальных фрагментов, листы бумаги, ручки.

Ход занятия:

1. Подготовительный этап.

Упражнение «Нарисуй свое имя» (5 – 10 мин.)

Необходимые материалы: бейджи разных цветов, фломастеры или маркеры, булавки.

Участники тренинга сидят в кругу. Ведущий предлагает каждому выбрать бейдж понравившегося цвета и нарисовать имя, которым он будет пользоваться на тренинге. С обратной стороны каждого бейджа участники могут прочесть, что означает понравившийся им цвет. Каждому по кругу предлагается назвать свое имя, рассказать, почему именно этим именем он хотел, чтобы его называли в группе (Приложение 1).

Упражнение «Сегодня замечательный день потому что...» (5-10 мин.)

Каждый участник по кругу рассказывает, чем для него этот день примечателен. Это способствует сплочению и раскрытию участников между собой.

«Заключение контракта, или Основные правила работы» (10 мин.) (Приложение 2)

А сейчас мы совместно выработаем определенные правила работы в группе, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно.

Единая форма обращения друг к другу на «ты» (по имени).

Будем к друг другу на ты обращаться, дружно играть, и душевно общаться

Общение по принципу «здесь и теперь».

Мы обсуждаем в группе тотчас то что волнует здесь и сейчас

«Не опаздывать!»

Вовремя ты везде приходи – будешь по жизни всегда впереди

Конфиденциальность всего происходящего.

О чем здесь услышишь, не разглашай, проблемы вне группы не обсуждай

Персонафикация высказываний.

Лишь от себя всегда говори, от обсуждения не уходи

Искренность в общении.

Искренним ты в общении будь. не лицемерь, выражай доступно суть.

Не хочешь данную проблему обсуждать-не лги, ведь есть возможность промолчать.

Правило «Стоп»: участник может пропустить одно упражнение в занятии.

Ты вправе группе «СТОП» сказать, проблему вслух не обсуждать

Уважение к говорящему. Говорим только по одному.

Все право имеют на мнение свое -не оценивай, не критикуй никого

2. Основной этап.

Упражнение «Музыка шаров» (20-30 мин.)

Цель: гармонизация эмоционального состояния.

Я буду вам зачитывать определенные песни, а вы дадите ответ, что это за песня, из какого она мультфильма, и пропоете эту строчку.

- Песня о длительном путешествии маленькой девочке в головном уборе. («Если долго-долго» - песня Красной Шапочки);
- Песня о неизвестной игрушке с большими ушами. («Теперь я чебурашка.»);
- Песня о животных с длинными ушами, которые работают косильщиками лужаек. (Где-то в синем лесу...) - к/ф «Брильянтовая рука»).

Необходимые материалы: воздушные шары по количеству участников и запас, пищалки для воздушных шаров, любые музыкальные инструменты, магнитофон и записи музыкальных фрагментов.

Участникам предлагается надуть свой воздушный шар и попытаться, спуская из него воздух, издать различные звуки. Около 5 минут необходимо дать для репетиции «Оркестра воздушных шаров». Тем, у кого совсем не получается «играть» на воздушном шаре, можно предложить воспользоваться пищалкой (свисток, который надевается на надутый воздушный шар, часто продаются в наборах воздушных шаров). Такой пищалкой тоже необходимо потренироваться управлять, иначе шар будет издавать однообразный резкий звук.

Ведущий разбивает группу на 3 команды (по 4-5 человек) и предлагает сыграть на шарах тот музыкальный фрагмент, который один из представителей команды вытянул на бумажке.

Ведущий предлагает двум-трем участникам отложить свои шары и воспользоваться музыкальными инструментами. Остальные в подгруппе продолжают играть на шарах. Необходимо создать мелодию подгруппы, совместив звуки шаров и музыкальных инструментов. Готовые мелодии прослушиваются другими подгруппами.

Обсуждение.

Упражнение «Ручей жизни» (10 мин.)

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки.

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. Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

Обсуждение.

3. Заключительный этап. Рефлексия

Упражнение – «Притча о пяти шарах»

Представьте себе, что жизнь – это игра, построенная на жонглировании пятью шариками.

Эти шарики – Работа, Семья, Здоровье, Друзья и Душа, и вам необходимо, чтобы все они постоянно находились в воздухе.

Вскоре вы поймёте, что шарик Работа сделан из резины – если вы его невзначай уроните, он подпрыгнет и вернётся обратно.

Но остальные четыре шарика – Семья, Здоровье, Друзья и Душа – стеклянные.

И если вы уроните один из них, он будет непоправимо испорчен, надколот, поцарапан, серьёзно поврежден или даже полностью разбит.

Он никогда не будет таким, как раньше.

Вы должны осознавать это и стараться, чтобы этого не случилось.

Работайте максимально эффективно в рабочее время и уходите домой вовремя.

Посвящайте необходимое время своей семье, друзьям и полноценному отдыху.

Упражнение «Внутренний луч»(10 мин.)

Цель: упражнение направлено на снятие утомления и внутренних «застывших», на обретение внутренней стабильности.

Необходимо занять удобную позу, закрыть глаза.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз, освещая изнутри теплым, ровным и расслабляющим светом все части лица, шею, плечи, руки и т.д. По мере движения луча исчезает напряжение в области затылка, разглаживаются морщины на лице, лучше видят глаза, опускаются плечи. «Внутренний луч» как бы формирует новую внешность спокойного человека, довольного собой и своей жизнью, своей профессией и своей работой. Мысленное движение «внутреннего луча» сверху вниз, а затем снизу вверх необходимо осуществлять несколько раз. От выполнения упражнения важно получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все теперь буду делать хорошо!»

Упражнение «Сердце коллектива» (7-10 мин.)

Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу, пожелание в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце. (Приложение 3)

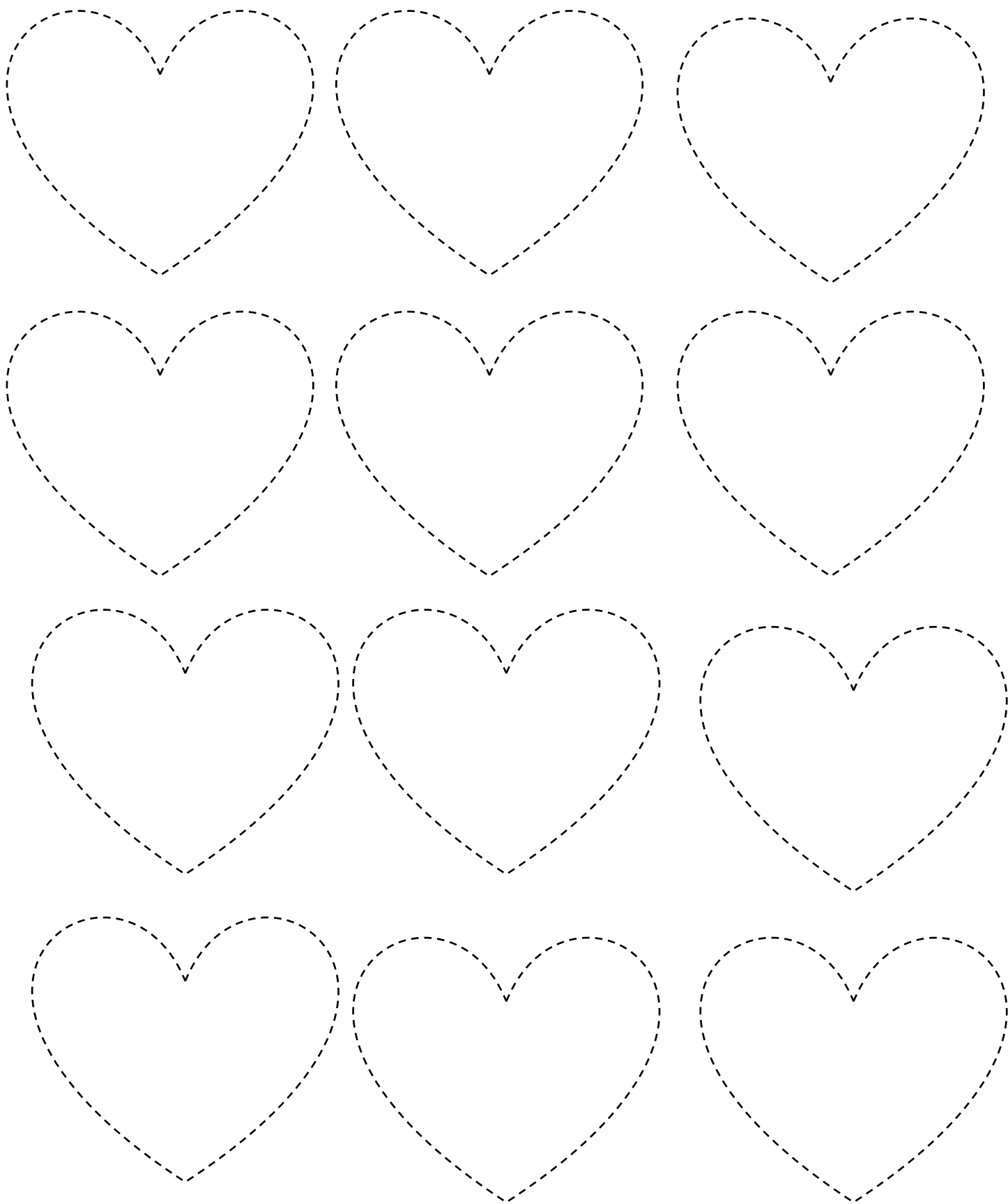
Обсуждение. В конце тренинга участникам раздается шуточная «справка-освобождение» от работы для дальнейшего предоставления ее директору учреждения в моменты пика эмоционального истощения. (Приложение 4)

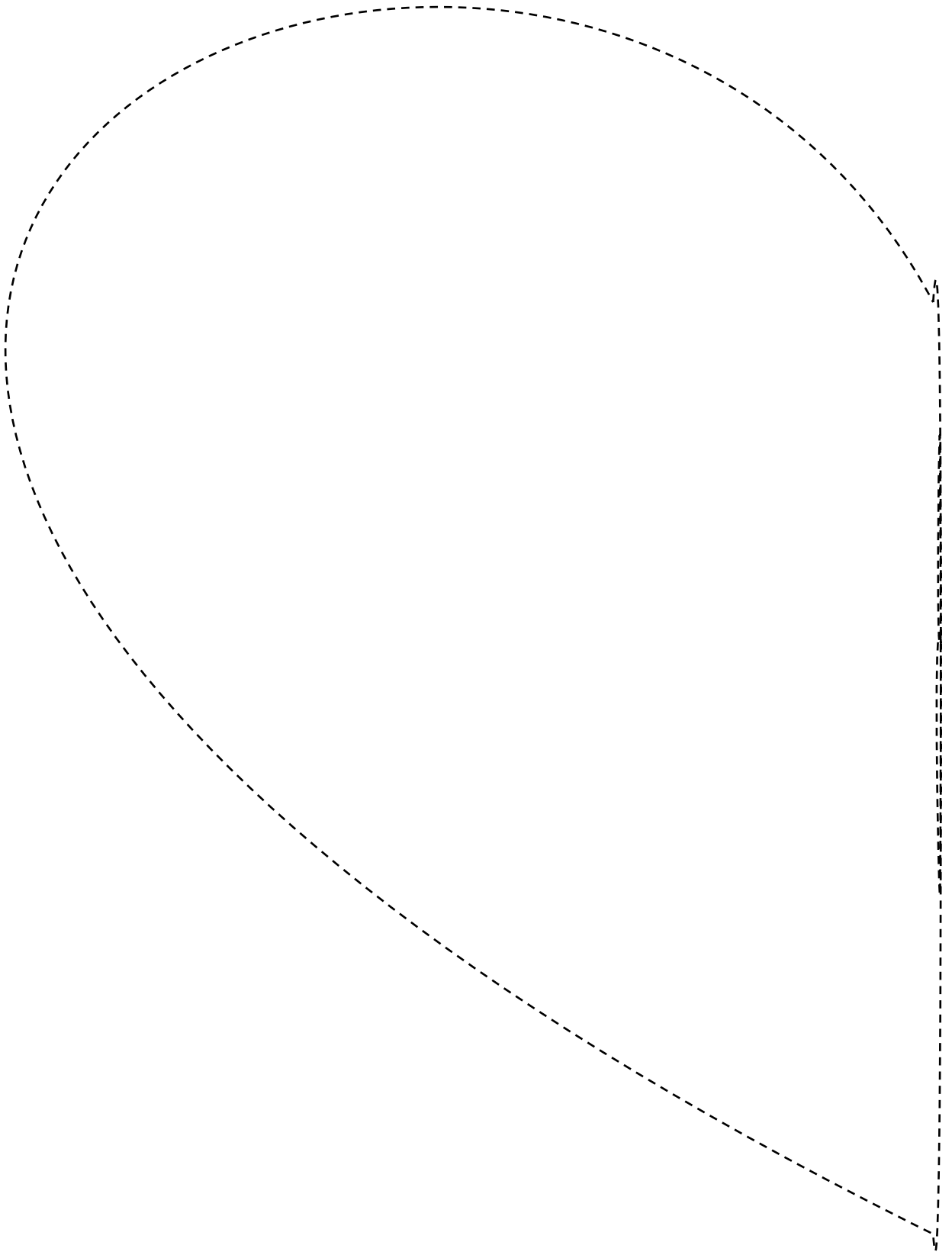
Приложение 1
(к плану-конспекту занятия с педагогами
с элементами тренинга «В гармонии с собой»)

<p>Если БЕЛЫЙ любимый цвет, то характер человека может быть какой угодно, белый может нравиться любому. Белый цвет и характер не связаны между собой, но чаще отдают ему предпочтение педантичные, расчетливые и несколько холодноватые люди.</p>	<p>Человек, любящий КРАСНЫЙ – лидер, скорее всего волевой, смелый, активный и общительный, не любит откладывать дела на потом.</p>
<p>ОРАНЖЕВЫЙ цвет и характер человека. Эти люди мечтатели, им нравится привлекать к себе внимание. Такие люди обладают интуицией. Оранжевый помогает победить усталость, хандру, депрессию. Вазочка с яркими апельсинами, красивые оранжевые занавески на кухне, оранжевый шарфик вернут хорошее настроение.</p>	<p>ЖЕЛТЫЙ цвет обладает антидепрессивным действием. Желтый символизирует спокойствие, открытость в отношениях с людьми. Характер человека, любящего желтый цвет общительный, смелый, он любит быть в центре внимания, ценит веселье и юмор. Тем, кому этот цвет неприятен, люди пессимистически настроенные, имеют трудности в общении с другими людьми.</p>
<p>РОЗОВЫЙ. Цвет добра и любви. Он нравится тонким, ранимым натурам. Это доброжелательные, часто слишком ранимые люди, быстро обижающиеся, но также быстро забывающие обиду. А вот рациональных, практичных людей розовый цвет раздражает.</p>	<p>СИНИЙ цвет - цвет неба, цвет гармонии и спокойствия. Хорошо помогает при бессоннице, снимает напряжение, вызывая чувство спокойствия и комфорта. Если человеку нравится синий цвет, то возможно ему нужно чаще отдыхать, он быстро устает и нуждается в поддержке окружающих. Не любят синий замкнутые неуверенные люди.</p>
<p>ЗЕЛЕНЫЙ - цвет самой жизни. Любители зеленого ценят хорошее к себе отношение, но не любят жизненных трудностей. Ради любви способны на самопожертвование, но разочарование переносят крайне тяжело. Если зеленый любимый цвет, то это характер человека, который не терпит чужого влияния, а стремится самоутвердиться в жизни.</p>	<p>ФИОЛЕТОВЫЙ цвет. Символизирует высокую духовность, эмоциональность. Фиолетовый цвет любят гармонично развитые люди. Если фиолетовый вызывает раздражение, значит, что человек стремится жить только настоящим.</p>

<p>ЕДИНАЯ ФОРМА ОБРАЩЕНИЯ ДРУГ К ДРУГУ НА «ТЫ» (ПО ИМЕНИ). <i>Будем к друг другу на ты обращаться, дружно играть, и душевно общаться</i></p>
<p>ОБЩЕНИЕ ПО ПРИНЦИПУ «ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ». <i>Мы обсуждаем в группе тотчас то что волнует здесь и сейчас</i></p>
<p>«НЕ ОПАЗДЫВАТЬ!» <i>Вовремя ты везде приходи – будешь по жизни всегда впереди</i></p>
<p>КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ ВСЕГО ПРОИСХОДЯЩЕГО. <i>о чем здесь услышишь, не разглашай, проблемы вне группы не обсуждай</i></p>
<p>ПЕРСОНИФИКАЦИЯ ВЫСКАЗЫВАНИЙ. <i>Лишь от себя всегда говори, от обсуждения не уходи</i></p>
<p>ИСКРЕННОСТЬ В ОБЩЕНИИ. <i>искренним ты в общении будь. не лицемерь, вырази доступно суть. Не хочешь данную проблему обсуждать-не лги, ведь есть возможность промолчать</i></p>
<p>УВАЖЕНИЕ К ГОВОРЯЩЕМУ. ГОВОРИМ ТОЛЬКО ПО ОДНОМУ. <i>Все право имеют на мнение свое -не оценивай, не критикуй никого</i></p>
<p>УЧАСТНИК МОЖЕТ ПРОПУСТИТЬ ОДНО УПРАЖНЕНИЕ В ЗАНЯТИИ (ПРАВИЛО "СТОП"). <i>ты вправе группе «СТОП» сказать, проблему вслух не обсуждать</i></p>

Приложение 3
(к плану-конспекту занятия с педагогами
с элементами тренинга «В гармонии с собой»)





**СПРАВКА
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ РАБОТЫ**

Справка выдана
(Ф.И.О.) _____

В том, что он/она **ОСВОБОЖДАЕТСЯ ОТ РАБОТЫ** в связи с:

Повышенной тягой к творчеству; Острой нехваткой свободного от работы времени; Желание погулять по зимнему лесу; необходимостью досмотреть важный сон;

(нужное подчеркнуть)

Или иными обстоятельствами непреодолимой силы:

(иные причины)

Ответственное лицо:

Мама (бабушка, другие родственники)

Сосед по лестничной клетке, случайный прохожий

Или иное лицо _____

Число _____

Подпись _____