

«Мастер –класс для педагогов»

Современная жизнь с ее многочисленными трудностями как экономического, так и психологического характера требует от человека любой профессии напряжения всех его нравственных и физических сил. Представители педагогической профессии оказываются в наиболее сложной ситуации, ведь их труд даже в стабильные времена отличается высокой эмоциональной загруженностью и насыщенностью стрессами. Отрицательная окрашенность психологического состояния педагогов снижает эффективность воспитания и обучения детей, повышает конфликтность во взаимоотношениях с воспитателями, родителями, коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушает психическое здоровье, формируя синдром профессионального выгорания.

Синдром развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» от них.

Программа «Место, где мне хорошо» направлена на оказание помощи педагогам в адаптации к напряженным факторам деятельности, обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний (приемы релаксации, специальные физические и дыхательные упражнения, методы самоконтроля внешних проявлений эмоциональных состояний), развитие коммуникативных навыков, терпимости и сплоченности в педагогическом коллективе.

Цели:

1. Гармонизация взаимоотношений в педагогическом коллективе.
2. Профилактика профессионального выгорания.

Задачи:

1. Обучение способам саморегуляции и восстановления себя с помощью личностных ресурсов.
2. Обучение навыкам уверенного поведения.
3. Углубление процесса самопознания.
4. Создание условий для осмысления своих личных интересов и ценностей.
5. Формирование адекватной самооценки.
6. Формирование позитивного восприятия окружающего мира.
7. Развитие эмпатии.
8. Совершенствование коммуникативных навыков.

Ритуал приветствия-упражнение «Свеча»

«Начать нашу встречу мне поможет свеча: сейчас мы все встанем в круг, будем передавать ее из рук в руки и говорить друг другу комплементы,

пожелания и таким образом заряжаться положительной энергией на предстоящую работу. Ведь свеча – камертон души: камертон настраивает звучание музыкального инструмента, а свеча настраивает человеческую душу. Этот маленький огонек олицетворяет те положительные эмоции, то тепло, которое исходит от нас. Он поможет согреть душу каждого. Принимая и передавая свечу, почувствуйте это». Участники передают зажженную свечу из рук в руки, говорят друг другу комплементы и пожелания.

Использование подобных упражнений позволяет формировать чувство принадлежности к группе, позитивное отношение к своему «Я».развивать чувство эмпатии. Кроме того, побывав в «внутри круга», почувствовав на себе эффективность подобных упражнений, педагоги используют подобные приемы в своей работе с родителями и детьми.

Наша работа связана с детьми и требует больших физических и психических усилий. Мы устаем. Постепенно усталость накапливается, ухудшается настроение, пропадает интерес к работе.

Очень важно уметь расслабляться, отдыхать после напряженного дня. Давайте познакомимся с упражнениями на снятие мышечного напряжения и усталости.

▪ Стул с силой прижмите к ягодицам, спина при этом остается прямой. Досчитайте до шести и расслабьтесь.

▪ Руки соедините ладонями перед грудью и с силой надавите. Досчитайте до шести и расслабьтесь.

▪ Помассируйте пальцы от основания до кончиков.

▪ Руки за спиной, одна сверху, другая снизу. Похлопайте в ладоши.

▪ Руки сложены в замок на голове. С силой надавите на голову, голова сопротивляется. Спина при этом остается прямой.

▪ А теперь встаньте со своих стульев, поднимитесь на носочки и с силой ударьте пятками об пол. Сделайте восемь таких ударов. Молодцы!

Упражнение «Знакомство с животными»

— На планете Земля много лесов: широколиственные, хвойные, тропические. В лесах водятся разные животные. Давайте представим их себе. Встаньте в круг друг за другом и повторяйте за мной все движения. В лесах водятся:

• Жирафы — короткие, но сильные хлопки крест накрест по спине впереди стоящего.

• Львы, с жадностью поедающие мясо, — двумя руками мять шею и лопатки.

• Бегемот, который весело скатывается в воду, — медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику.

• Дикие прыжки кенгуру — «топать» кончиками пальцев по спине впереди стоящего.

• Слоны — медленно и сильно нажимать кулаками на спину.

• Змеи, медленно ползающие по песку, — делать ладонями движения, похожие на змеиные.

• Крокодил, разевающий пасть, — коротко и сильно щипать руки и ноги.

- Колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее — запустить пальцы в волосы и слегка их подергать.

Упражнение «Доброе животное»

— Теперь встанем в круг, возьмемся за руки и представим, что мы одно большое доброе животное. Прислушаемся к его дыханию. Все вместе делаем вдох — выдох, вдох — выдох, еще раз вдох — выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук — делаем шаг вперед, тук — шаг назад. Еще раз тук — шаг вперед, тук — шаг назад. Животное пошло. И вдруг увидело яму. Перепрыгнем ее и пойдем дальше. А теперь животное побежало. Увидело реку. Покажите, как животное переплывает реку. Пошли дальше. Впереди — гора. Взберемся на нее. Так. А теперь съедем вниз — и раз! Здорово, молодцы!

Психологическое упражнение «Гроздь винограда».

«Гроздь винограда».

«Сегодня мне захотелось принести на нашу встречу виноград. Виноград — символ благополучия, богатства, он заключает в себе солнечное тепло, и эту солнечную энергию мы получаем от этих ягод. Но если внимательно посмотреть на эту гроздь, то можно заметить, что каждая ягодка индивидуальна, не похожа на другие. Я предлагаю вам, передавая виноград, рассмотреть ягодки и прежде чем съесть одну, постараться охарактеризовать понравившуюся вам ягодку, что она может вам дать». Реплики участников : «Эта ягодка очень сочная, я думаю, что это солнечный сок, и он такой же теплый, как солнце и придаст мне положительной энергии».

«Итак, мы смогли попробовать «кусочек солнца», но вы обратили внимание, что одинаковых ягод не было — каждая ягодка отличалась от других своими свойствами, характеристиками, каждая ягодка индивидуальна, но посмотрите — все вместе ягоды составляют единую гроздь и сила этого единства в индивидуальности каждого.

Игра «Поменяйтесь местами»

Участники стоят в кругу. Ведущий называет некий признак, по которому они меняются местами. Чтобы участники нашли больше признаков, объединяющих друг друга, вопросы необходимо подбирать по принципу: веселые, проблемные и чередовать их между собой. Признаки могут быть такими:

- кто пришел в юбке;
- у кого подавленное настроение;
- у кого короткая стрижка;
- кто испытывает трудности в планировании своей деятельности;
- кто любит золотые украшения;
- кто не знает, как составлять конспекты занятий;
- у кого двое детей;
- кто иногда опаздывает на работу;

- ✓ -у кого ничего не болит;
- ✓ -кто не знает, как общаться с родителями;
- ✓ -кто любит играть роли;
- ✓ -кто жалеет, что выбрал профессию педагога;
- ✓ -кто любит играть на море.

✓ **Рисование «Фрактальные узоры»**

✓ — Мороз рисует на окнах разные узоры. Давайте и мы порисуем. Лист положите перед собой по горизонтали. Шарик ручки устанавливается в любой точке листа. Закрыв глаза, рисуем непрерывную линию, стараясь заполнить как можно больше пространства листа, в течение 45–60 секунд. Линия должны быть четкая, хорошо прорисованная. Скорость движения ручки средняя, без резких росчерков. Рисуем спокойно, с большим количеством пересечений по горизонтали, вертикали и диагонали, выполняя круговые, овальные и геометрические фигуры и стараясь разнообразить направления линий и свои движения, не допуская частых повторов круговых, петлеобразных, 8-образных и геометрических форм.

✓ Закрашивая рисунок, карандаши надо брать только с закрытыми глазами. При закрашивании необходимо помнить, что соседние ячейки, разделенные линией, нельзя заполнять одним и тем же цветом. Можно заполнять, если только ячейки соприкасаются в точке и расположены по диагонали. Одним цветом можно закрасить от одной до 10–15 ячеек. В случае когда в руки два раза попадает карандаш одного и того же цвета, то хотя бы одну ячейку закрасить необходимо.

✓ **Рефлексия.**

✓ **Ритуал прощания. Упражнение «Погладь себя по макушке»**

✓ — Молодцы, вы сегодня хорошо поработали. Давайте похвалим себя за это. *(Участники, глядя в зеркало, говорят себе комплименты.)*
✓ Погладьте себя по макушке.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
компенсирующего вида № 23 «Светлячок»
города Новошахтинска

Практическое занятие по профилактике эмоционального выгорания педагогов



педагог-психолог
МБДОУ д/с № 23 "Светлячок"
Шовгеня Юлии Владимировны



2015