

## **СЕМИНАР-ТРЕНИНГ: «Сбрось усталость. Профилактика эмоционального выгорания».**

Вступительное слово педагога-психолога:

Профессия педагога - одна из самых «нервных» и относится к категории «группы риска». Каждому из нас на этом нелегком пути нужна помощь. В основном к ухудшению здоровья приводят стрессы. Стресс - нормальная реакция организма на угрозу, изменение внутреннего состояния, нарушения внутреннего равновесия. Наиболее опасным для жизнедеятельности организма является хронический стресс, который характеризуется постоянным нарушением внутреннего равновесия. Симптомы хронического стресса: нарушение памяти и концентрации внимания, бессонница, депрессия, чувство вины. Последствия - головная боль, псориаз, выпадение волос, повышенное давление, сердечные болезни ит.д. (список можно продолжать). В последнее время в условиях современности актуальным становится понятие «эмоционального выгорания» у педагогов.

**Понятие «профессиональное выгорание педагога», как общепринятое обозначение состояния, развивающегося на фоне хронического утомления и ведущего к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога.**

Как показали результаты анкетирования осведомлённости педагогов по проблеме проф.выгорания, знания основных факторов риска, понимания роли профилактики, одним из признаков эмоционального выгорания педагоги справедливо отмечают «истощение, усталость». Но самостоятельно справиться (как показывают ответы педагогов) – «нет времени», «не хватает силы воли», «нет знаний», «нет соответствующих условий».

**Сегодня на нашем семинаре-тренинге мы постараемся с помощью несложных техник и упражнений снять психоэмоциональное напряжение с участников процесса и постараться освободиться от накопившегося чувства усталости.**

**Цель: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога**

Притча «Решение проблем»

Профессор взял в руки стакан с водой, вытянул ее вперед и спросил своих учеников: Как вы думаете, сколько весит этот стакан? В аудитории живо зашептались.

- Примерно 200 граммов! Нет, г 300, пожалуй! А может и все 500, - раздавались ответа.
- Я действительно не знаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос вот какой: что случится, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?
- Ничего!
- Действительно, ничего страшного не случится, - ответил профессор. А что будет, если я буду держать этот стакан на вытянутой руке, например, 2:00?
- Ваша рука начнет болеть.
- А если целый день?
- Ваша рука отнимется, у вас будет сильное мышечное напряжение. Возможно, даже придется ехать в больницу, - сказал один из студентов.
- Как, по-вашему, вес стакана изменится от того, что я его целый день буду держать?
- Нет - растерянно ответили студенты.
- А что нужно делать, чтобы все это исправить?
- Просто поставьте стакан на стол, - весело сказал один студент.
- Конечно! - радостно ответил профессор. - Да так мы и делаем со всеми жизненными трудностями. Подумайте о какой-либо проблеме несколько минут, и она окажется рядом с вами. Подумайте о ней несколько часов, и она начнет вас засасывать, как тряпина. Если будете думать целый день, она вас парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Ее вес не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Решай ее или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни.

### **Упражнение №1. «Подойди ко мне поближе, я хочу тебя обнять!»**

**Цель:** формирование положительного настроения на работу, развитие умения выразить положительные чувства к друг другу,

Воспитатели образуют один большой круг. Упражнение начинает психолог. По очереди, по цепочке все должны выразить свою симпатию друг к другу с помощью жестов и приятных слов. Психолог обнимает сидящего рядом с ним игрока совсем слабо, а он, в свою очередь, должен обнять своего соседа уже крепче, потом объятия постепенно набирают свою силу, пока не вернутся к ведущему.

### **Упражнение №2. «Пианино»**

**Цель:** включение в работу, снятие накопившегося напряжения.

Воспитатели садятся по кругу и кладут ладони на колени соседей. Психолог запускает движение, один хлопок – вправо, два хлопка – влево, сидящие по бокам продолжают заданный рисунок хлопков.

### **Упражнение №3. «Добрые - злые кошки»**

**Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения**

Участники разбиваются на пары. На полу разложены обручи. Воспитатели «превращаются» в кошек и по команде: «добрые» - становятся в центр обруча и начинают гладить друг друга, обнимать; «злые» - выходят из обруча, становятся напротив друг друга (обруч между ними) и начинают «злиться», шипеть, «выпускать когти, царапаться» при этом не дотрагиваясь до партнера. Упражнение заканчивается на команде «добрые».

**Упражнение №4. “Сидим без стула”.****Цель: сокращение дистанции в общении.**

Воспитатели расходятся по комнате. Включается музыка, играющие начинают двигаться в ее ритме. Когда музыка выключается, участники как можно быстрее образуют пары: один игрок наполовину приседает так, чтобы к нему на колени мог присесть другой игрок. Два участника, выполнившие упражнение последними, выбывают из игры. Последняя оставшаяся пара выполняет импровизированный танец под музыку.

**Упражнение № 5 «Моечная машина»****Цель: снятие мышечного напряжения, сокращение дистанции в общении.**

Воспитатели становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

**Упражнение №6. “Я падаю!”.****Цель: развитие групповой сплоченности.**

Воспитатели прогуливаются по комнате. Неожиданно какой-либо игрок, закричав: “Я падаю!”, начинает медленно опускаться на пол, либо начинает падать вперед. Остальные играющие должны молниеносно поспешить на помощь и подхватить нуждающегося в поддержке игрока прежде, чем он коснется пола. Как только падающий “спасен”, все участники игры расходятся по комнате, действие повторяется снова.

**Упражнение 7. «Звуковая гимнастика»****Цель: снятие эмоционального напряжения.**

Упражнение выполняется стоя с выпрямленной спиной в спокойном, расслабленном состоянии. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки:

А– воздействует на весь организм;

Е– воздействует на щитовидную железу;

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

О– воздействует на сердце, легкие;  
У– на органы, расположенные в области живота;  
Я– на работу всего организма;  
М– на работу всего организма;  
Х– помогает очищению организма;  
ХА– помогает повысить настроение.

### **Упражнение № 8. «Муха»**

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Психолог: « Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц».

### **Упражнение № 9 «Психологическая зарядка»**

**Цель:** снятие мышечного напряжения.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!»
2. Положить ладонь на грудь: «Я на свете всех умней!», вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого!», повернуть голову вправо: «Чудо как я хороша!», повернуть голову влево: «Проживу теперь 100 лет!»
3. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я принимаю удачу, с каждым днем становлюсь богаче!»
4. Встать на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача!»
5. Руки на бедрах, делая наклоны вправо-влево повторять: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!»
6. Вытянуть руки вперед, сжав кулаки, делая вращение руками: «На пути у меня нет преграды, все получится, как надо!»

### **Упражнение №10. «Покажи пальцем»**

**Цель:** установление психологической поддержки и обратной связи.

Упражнение выполняется в кругу. Для начала всем участникам предлагается поднять вверх руку с вытянутым указательным пальцем. Затем психолог называет какое-либо свойство и предлагает воспитателям опустить руку, показав пальцем на того, кто, с точки зрения каждого из них, обладает сегодня данным свойством:

- Покажите самого активного сегодня;
- Кто сегодня особенно веселил группу;
- Самого сонного;
- Того, кто сегодня помог вам;
- Того, кого вы хотели бы узнать поближе;
- С кем хотели подружиться.

Заклучение мероприятия:

Наверное, на сегодняшний день никто не будет отрицать силу позитивного мышления. О силе мыслей свидетельствуют опыты Масару Эмото, который сфотографировал кристаллы воды. Если жидкость находилась в помещении, где ссорились и злились, то ее кристаллы были деформированными, а если вода находилась в комнате, где проговаривались слова любви, то образовывался кристалл, похожий на прекрасную снежинку. Мы состоим из воды примерно на 80%. Получается, своими мыслями мы меняем себя!

**Информационное сообщение «Начни думать позитивно» -**

**«Это невозможно», - сказала Причина.**

**«Это безответственно», - отметил Опыт.**

**«Это бесполезно», - отрезала Гордость.**

**«Попробуй ...» - прошептала Мечта.**

Психолог. Наш мозг способен продуцировать мысли, которые имеют огромный потенциал. Это энергия, которая может влиять на наше здоровье. Чем интенсивнее мнение, тем больше энергия. Существуют оптимистичные мысли, которые несут надежду, а также мнения, насыщенные ненавистью, злобные, мысли большой разрушительной силы. Переполняя наше сознание, последние способствуют нагнетанию эмоционального дискомфорта.

Как мы можем прекратить этот процесс? Как остановить негативный внутренний диалог? Для этого я предлагаю вам освоить технику остановки плохих мыслей. Во время правильного выполнения этой техники вы сместите внимание с потока негативных мыслей, нарушая их влияние и нормализуя свое состояние.

**Психолог: представьте человека, которого вам неприятно вспоминать.**

Теперь мысленно дорисуйте ему кошачьи усы и уши осла.

- Как он вам теперь? Что вы чувствуете?

- А еще можно примерить короткие штанишки, как у Карлсона. Можно с пропеллером. Нажмите на пуговицу - кнопку и человек взлетит на крышу.

Ваша психика - замечательный прибор, ее сейчас любят сравнивать с компьютером, ведь он может не только вызвать негативные эмоции, но и устранять их.

Выберите воспоминание с неприятным объектом.

Что может сделать ваш «компьютер»:

- изменить размеры этого объекта;
- изменить его форму;
- перекрасить в любой цвет и нанести узор;
- неподвижный образ можно заставить двигаться (раз - и руководитель, который вас дожимает, начинает вальсировать)

- создать звуковые эффекты (заставить их шептать, свистеть).

Иначе говоря, ваши воспоминания о событии, которое вас травмирует, - это лишь картина в вашем сознании. И вы можете изменить в этой картине все, что захотите и как вам захочется. В результате изменится и ваше психологическое состояние.

#### **Упражнение № 11. «Я в лучах солнца!»**

**Цель:** оптимизация самооценки, позитивного настроения на предстоящий день.

Психолог: «Нарисуйте на листе бумаги солнце так, как его рисуют дети: кружок посередине и множество лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Вспомните сегодняшний день, и на каждом лучике напишите «Я сегодня молодец, потому что...» Такой рисунок можно повесить дома, на работе и добавлять лучи. Если станет плохо на душе, покажется, что вам ничего не удастся и вы ни на что не годны, посмотрите на это солнышко и вспомните, что вы переживали, когда рисовали и подписывали каждый лучик

#### **Упражнение №12. «Мне сегодня...»**

**Цель:** рефлексия прошедшего тренинга.

Каждому участнику тренинга предлагается завершить фразу: «Мне сегодня...» *(было как? Описать свои чувства, которые возникли в ходе занятия)*