

Краевое государственное казенное учреждение «Организация, осуществляющая обучение, для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Детский дом №10»

Тренинг для педагогов-воспитателей и узких специалистов детского дома по профилактике эмоционального выгорания



Лилия Кашмина социальный педагог

«Служба по выявлению и профилактике социального сиротства»

Комсомольск на Амуре

2016

Проблема эмоционального выгорания работников образования всегда актуальна. Данный тренинг поможет педагогам найти подходящий прием, способ профилактики эмоционального напряжения. Акцент делается на самостоятельном поиске участниками способов профилактики невротозов. Это дополнительно стимулирует педагогов на веру в свои силы.

Работа в детском доме накладывает на педагогов свой отпечаток. Их профессиональная деятельность имеет две особенности:

1. Высочайший уровень ответственности сотрудников учреждения;
2. Экстремальные условия, связанные с повышенным уровнем психотравмирующих событий: работа с детьми, страдающими нарушениями психического развития, соматическими заболеваниями и т. д., все это может привести к возникновению профессионального выгорания, причиной которого является повседневная напряженная деятельность.

Отрицательное эмоциональное состояние педагогов-воспитателей детских домов крайне неблагоприятно отражается на эмоционально-личностном развитии детей. Для предупреждения последствий психической травматизации персоналу детских домов, необходима квалифицированная помощь, направленная на профилактику профессионального выгорания: это семинары-тренинги, консультации, занятия направленные на развитие эмоциональной устойчивости педагогов, их способности к индивидуальному самосохранению, личностных и профессиональных качеств, умению организовывать свой труд рационально, без перегрузок и усталости.

Согласно современным данным, под «психическим выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющегося в профессиях социальной сферы. Данные исследований показывают, что выгорание относительно стабильное во времени, включает три основные составляющие:

- эмоциональная истощенность, под которой понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное работой;
- деперсонализация (цинизм), которая предполагает циничное отношение к труду и его объектам. В социальной сфере деперсонализация представляет собой бесчувственное, негуманное отношение к людям, приходящим для получения помощи, консультации и других видов услуг
- редукция профессиональных достижений- возникновение чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознания успеха в ней.

Материал будет полезен психологам.

Цель: Профилактика эмоционального выгорания

Задачи:

- Формирование положительного эмоционального состояния, с помощью позитивного проговаривания.
- Профилактика неврозов с помощью позитивного положительного опыта общения.
- Обучение приемам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения.

Оборудование: листы бумаги, ручки, карандаши. Заготовки валентинок с вклеенной притчей.

I. Введение. Разминка

Упражнение «Здороваемся локтями»

Цель: установление контакта между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия, развитие креативности.

Ход: предлагается рассчитать на три. Номера **1** складывают руки за головой. Номера **2** упираются руками в бедра. Номера **3** держат сложенные руки крест-накрест. Во всех случаях локти развернуты в стороны. Ведущий дает сигнал и участники стараются здороваться с как можно большим количеством присутствующих, коснувшись друг друга локтями. При этом нужно назвать имя участника.

Упражнение «Мой Зверек»

Цель: разминка

Инструкция: «По очереди придумайте и покажите особенность вашего зверька. Следующий называет особенности предыдущего зверька, и показывает своего. Так продолжаем по кругу».

II. Основная часть

Введение

Ведущий: - Профессия педагога очень энергоемкая. Она требует огромные интеллектуальные, эмоциональные и психологические затраты.

И сегодня проблема сохранения психического здоровья педагогов особенно актуальна. С каждым годом растут требования личности педагога, его роли в образовательном процессе. Изменения в системе образования

также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Вместе с учебной нагрузкой растет нервно-психическое напряжение, переутомление. Все это усугубляется различными страхами: страх быть покинутым; страх не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.

Такая ситуация может привести к эмоциональному истощению, известному как «синдром эмоционального выгорания». «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций и он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

Сегодня мы научимся приемам, которые помогут вам избежать и предупредить эмоциональное выгорание.

Упражнение «Передача чувств»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ход: Участники встают друг за другом. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.). Второй человек должен передать следующему это же чувство. У первого спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем какое чувство было послано вначале.

Рефлексия: поделитесь впечатлениями от упражнения. Что не получалось, почему. Что понравилось. Что вы сейчас чувствуете.

Беседа «Экстренная самопомощь»

Цель: разработать приемы сбрасывания негативных эмоций, переживаний.

Ход: ведущий закладывает проблематику: как, с помощью каких приемов в условиях работы в детском доме можно быстро избавиться от негативных сиюминутных переживаний. Участники в режиме «мозговой штурм» обсуждают проблему, делятся опытом. Ответы записываются на доске.

Инструкция: «Бывают случаи, когда человеком в определенной ситуации резко овладевают негативные, неприятные эмоции. Им не следует поддаваться и от них необходимо избавляться, при этом ни в коем случае

нее подавляя. Подумайте, как в условиях работы в детском доме, можно быстро избавиться от негативных сиюминутных переживаний».

Примеры ответов:

Резко встать и пройтись;

Изрисовать лист бумаги, помять/порвать и выбросить;

Покричать в подушку/побить подушку;

Упражнение «Портрет педагога»

Цель: активизация мыслительной деятельности, «включение» в проблему профессионального выгорания педагога.

Работа в группах.

Инструкция: «Нарисуйте портрет эмоционально благополучного педагога. Расскажите об портрете, который у вас получился».

Инструкция: «В группах разработайте и запишите рекомендации, которые помогут предупредить или преодолеть эмоциональное выгорание».

Рефлексия, обсуждение: Ведущий делает акцент на том, что участники сами разработали рекомендации, нашли пути решения проблемы.

Выводы: в преодолении профессионального выгорания многое зависит от тебя самого. Поэтому особенно значимы собственные внутренние резервы педагога.

Упражнение «Удовольствие»

Цель: нахождение индивидуальных путей снятия эмоционального напряжения.

Ход: Участники пишут не менее 5 повседневных действий, которые приносят им удовольствие. Далее их нужно про ранжировать до самых приятных. Ведущий объясняет, что эти действия и есть ресурс восстановления педагога.

Упражнение «Молодец!» (5–7 мин.)

Цель: оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Ход: Разделиться на два круга — внутренний и внешний, встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем кругу, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге — хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец — раз! А это ты молодец — два!» и

т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвального и хвастуна.

Рефлексия: эмоциональная разрядка педагогов (как правило, это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

Упражнение «Релаксация».

Ход: Участникам предлагается закрыть глаза, усесться как можно удобнее (если есть ковер, лучше лечь) и расслабиться. Ведущий зачитывает любой релаксационный текст под музыку.

Рефлексия: обсуждение впечатлений.

Упражнение “Звуковая гимнастика”

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

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

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.

Рефлексия: эмоциональная разрядка педагогов (как правило, это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

Упражнение «Я в лучах солнца»

Цель: самоопределение, рефлексия, применение приема самовнушения.

Ведущий: «Одним из способов регуляции своего эмоционального состояния, это самовнушение и самопоощрение. Так, что хвалите себя в течении рабочего дня почаще. Хвалите себя даже за маленькие успехи».

Инструкция: «Нарисуйте солнце с лучиками. В середине напишите свое имя. У каждого лучика напишите что-нибудь хорошее о себе».

Участники работают под приятную музыку.

Ведущий: «Повесьте солнышко на видное место. Дорисовывайте лучи. А если станет плохо на душе или покажется, что вы ни на что не годны, достаньте его».

Упражнение «Пожелание другу»

Цель: Создание позитивного эмоционального фона.

Инструкция: «На этой валентинке напишите приятное пожелание или фразу, которую вы хотели бы услышать».

Ведущий собирает валентинки в мешочек и предлагает участникам вытащить себе по одной.

-На обратной стороне открытки вы найдете притчу, которая позволит вам многое понять о пустых переживаниях (Притча «Два монаха»). Сохраните эти валентинки и прибегайте к их помощи, когда вам трудно.

Притча «Два монаха»

Путешествовали по миру два монаха. Однажды на своём пути они встретили очень красивую женщину. Она стояла на берегу реки. Ей необходимо было перейти вброд на другой берег, но течение реки было настолько сильным, что у неё никак не получалось сделать это самостоятельно.

Тогда один из монахов без промедления и каких-либо вопросов быстро подошёл к женщине, взял её на руки и перенёс на другой берег реки. Затем он вернулся к своему спутнику, и они молча продолжили свой путь.

Так они шли какое-то время. Вдруг второй монах не выдержал и спросил:

- Мы же принесли обет не касаться женщины. Как ты мог посадить себе её себе на плечи?

Другой монах серьёзно посмотрел на своего спутника и ответил:

- Я поставил женщину на берег час назад, а ты судя по всему, всё ещё несёшь её с собой.

А также можно провести семинар-практикум « Культура педагогического общения»

Цель: обучение педагогов детского дома правильному взаимодействию с детьми.

В ходе постоянного общения у воспитателей и педагогов детского дома накапливается масса негативных эмоций по отношению к детям. Эти эмоции периодически проявляются в повышенной раздражительности, неадекватных наказаниях детей, отказе от общения с ними, генерализации оценок.

III. Заключение

Обсуждение тренинга. Что понравилось, чему научились, что узнали.

Работа по профилактике эмоционального выгорания педагогов и воспитателей детского дома никогда не будет окончена, но проведенные занятия и семинары, позволяют нам сделать заключение о том, что занятия способствуют:

- снятию у педагогов и воспитателей детского дома рабочего напряжения;
- формированию у педагогов детского дома позитивного отношения к себе, воспитанникам, жизни;
- повышению профессиональной и психологической компетентности
- созданию условий для активизации личностной рефлексии;
- повышению профессионального уровня, в первую очередь за счет регулярного обучения, самообразования.

Надеемся, что информация содержащаяся в нашей статье будет полезна в вашей работе уважаемые коллеги.



Овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, положительная внутренняя речь);

PPt4WEB.ru

Спасибо за внимание