

Комплекс занятий с педагогами

(из программы «Профилактика профессионального выгорания педагога»)

Задачи:

1. - содействовать осознанию собственных чувств и эмоций;
 2. - помочь осмыслить стратегии своего поведения в различных напряженных ситуациях;
 3. - обучать умению трансформировать негативные чувства в позитивные;
- актуализировать личностные ресурсы.

Занятие 1. Вводное.

Упражнение «Давайте познакомимся»

1 часть Участники группы оформляют свои бейджики с именем и своим символом.

Каждый участник группы презентует себя.

2 часть. Группе предлагается разделить на подгруппы: «все в красном», «все в юбках», «все веселые и т.п.»

Упражнение «Мои ожидания»

Участники группы высказывают свои ожидания от занятий.

Теоретическое вступление.

Педагог с нарушениями профессионального здоровья имеющий психологическое нездоровье, транслирует его на окружающих, в том числе, и на детей. Следовательно, педагог не имеет право быть психологически больным, он просто обязан быть здоровым и счастливым.

В первую очередь разведем понятия, связанные с состоянием профессионального здоровья, истощением, синдромом хронической усталости, эмоционального выгорания и профессионального выгорания (см. Глоссарий).

Работа с терминами

Обсуждение признаков профессионального и психологического выгорания. **Беседа**

Какие признаки указывают на нарушение профессионального здоровья педагога?

Может ли редукция снизить значимость достигнутых результатов собственного труда?

Чем характеризуется деперсонализация?

По каким признакам можно предположить нарушение профессионального здоровья?

1. **Проведение самодиагностики педагогов.**
2. Зная основные составляющие профессионального выгорания, проведем самодиагностику своего уровня выгорания.

Обсуждение полученных результатов.

Кто удивлен результатом? Кто удовлетворен результатом? Почему? Как вы думаете, в чем причина выявленных признаков профессионального выгорания?

Встает вопрос, что со всем этим делать, и можно ли что-то исправить? Делать можно, нужно и необходимо!

Коррекция эмоционального выгорания

Упражнение «Все, что радует!»

Запишите на листе бумаги 10 способов поднять себе настроение (у вас 3 минуты)

Обсуждение. Перечислите свои способы. Какие способы повторяются часто? Как часто и как долго вы занимаетесь тем, что Вас радует? Если не часто и мало, то почему?

Если провести анализ всех способов, можно выстроить пути профилактики выгорания.

Средства профилактики эмоциональных срывов

1. Релаксация и аутогенная тренировка (это нужно вводить в систему).
2. Юмор и самоирония.
3. Арт – терапия (рисование, музыка, чтение) Какую книгу вы прочитали последний раз?.
4. Досуг (театры, музей, природа).
5. Спорт.
6. Трудотерапия.
7. Арома-терапия.
8. Творчество.
9. Общение с близкими людьми.

За всеми этими способами и средствами стоит важный момент, который необходимо четко осознавать – **позитивное мышление является одним из основных способов профилактики эмоционального выгорания.**

Что значит позитивное, позитивный?

Позитивный, от латинского «positum», т.е. сущий, объективный, имеющий место быть. Следовательно, позитивное мышление – это умение видеть реальность такой, какая она есть, принимать это как данность, позитивное мышление – это умение принять реальность без негатива и борьбы.

Пример. «Человек осознает: Я – жадный, да, я – жадный. Принимает это, осознает и получает новую идентичность.

Упражнение «Наблюдай»

1 часть. Всем предлагается расслабиться, закрыть глаза и понаблюдать за происходящим вокруг. Через одну минуту необходимо записать все вами замеченное.

Обсуждение. Акцент на описание без оценки. Например, не яркий свет лампочки, а свечение чего-то, пробивающегося сквозь веки.

2 часть. Необходимо закрыть глаза и понаблюдать за своими ощущениями в теле. Записать. Обсудить, получилось ли без оценки описать свое состояние.

Что могло помешать быть объективным в отношении реальности?

Заповеди психологического здоровья

1. Не надо переделывать окружающих на свой лад.
2. Не оставаться один на один с неприятностями.
3. Постоянно себя совершенствовать.
4. Не ожидать «манны небесной» и быть реалистом (позитивное мышление: Все, что с нами происходит, это результат нашего выбора).
5. Умение смотреть на себя со стороны.
6. Не удерживать в сознании тревожные мысли.

Оцените, насколько это соответствует Вашему поведению. И ответьте себе на вопрос о своем психологическом здоровье.

Рефлексия занятия. Упражнение «Свеча»

Участникам группы предлагается рассказать о своих впечатлениях от занятия, высказать свои пожелания или неудовлетворенность.