

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Чебурашка» п.Алябьевский»

КОНСПЕКТ

тренинга

тема: «Вы все еще кипятите? Тогда мы идем к вам!»

Подготовили:
педагог-психолог Баранова А.С.

Март, 2021 г.

Тренинг: «Вы все еще кипятитесь? Тогда мы идем к вам!» (профилактика эмоционального выгорания)

Цель тренинга: профилактика и сохранение психологического здоровья педагогов в образовательной среде.

Задачи тренинга:

1. профилактика синдрома эмоционального выгорания;
2. снятие психического напряжения и эмоциональной усталости;
3. изменение коллективного настроения, формирование положительного эмоционального психологического климата;

Здравствуйтесь, уважаемые коллеги! Сегодня предлагаю вам принять участие в тренинге с целью профилактики и укрепления нашего психологического здоровья.

«Виртуальное путешествие»

Слово ведущего: Чтобы поднять настроение, я вам предлагаю поиграть в игру «Виртуальное путешествие». Сейчас, мы с вами, по очереди будем бросать мяч по кругу, сообщая тому, кому вы бросаете мяч, в какое виртуальное путешествие вы его отправляете. Например, в холодильник, на пальму, на диван, в Древнюю Грецию и т. д. Тот, кто поймал мяч, должен назвать три предмета, которые он возьмет с собой туда, куда его направили.

Упражнение «Откровенно говоря».

Цели: настрой на дальнейшую работу, сплочение коллектива, помощь в осознании существующих профессиональных проблем, их вербализации, создание положительной атмосферы.

Инструкция. Участникам предлагается по очереди вытянуть карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

Карточки:

- *Откровенно говоря, когда ко мне на занятие приходит заместитель заведующего...
- *Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...
- *Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- *Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями детей...
- *Откровенно говоря, когда мне делают замечание на работе...
- *Откровенно говоря, когда мне дают премию...
- *Откровенно говоря, когда я опаздываю на работу...

Упражнение “Ассоциации”

Какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”

Назовите по очереди

Упражнение «Лестница»

Упражнение «Лестница»

Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности. Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы, и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
- Что мешает Вам находиться наверху?
- Вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх?

Инструкция:

Естественные приемы регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее) ;
- "купание" (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Упражнение «Правила здорового педагога».

Предлагаю вашему вниманию "Правила здорового педагога". Чтобы узнать их, выполните задание: дополните фразу недостающими словами.

- 1) Спокойствие, только _____! (Спокойствие)
- 2) Выходите из дому только с _____ сумочкой! (Дамской)

3) _____ сон - важное условие твоего здоровья. (Крепкий)

4) _____ прежде, чем полюбить ближнего. (Полюби себя)

5) Всю _____ выполняйте только на работе! (Работу)

ПРИТЧА ПРО СТАКАН

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. А что будет, если я, таким образом, подержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

Приемы снижения стрессового состояния (рекомендации)

Предлагаю вам способы снижения стрессового состояния.

1. «Массаж»

- Наиболее распространённым типом массажа является массаж Шиацу, также известный как точечный массаж. В человеческом теле есть 15 точек, воздействие на которые оказывает целебный эффект и позволяет справиться с напряжением.

- Постукивания кончиками пальцев по лицу. Задействованы указательный, средний и безымянный пальцы обеих рук. В области глаз постукивания должны быть более быстрыми.
- Поглаживания в области лба по направлению от бровей к корням волос. Задействованы те же пальцы.
- Поглаживание выступающей части щек. Движение выполняется теми же пальцами в направлении от носа к вискам.
- Кончиками среднего и безымянного пальца поглаживаем средние части щек от центра верхней губы к ушам.
- Поглаживание нижних частей щек и подбородка кончиками указательного, среднего и безымянного пальца. Движемся в направлении от подбородка к ушам. Чтобы массировать правую сторону было удобнее, нужно повернуть голову влево. Соответственно для массажа левой стороны – вправо.

Упражнение на расслабление «Белое облако» (звучит тихая музыка)

Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный тёплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы видите как оно медленно приближается к вам. Вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облако очень медленно подплывает к вам. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите всё выше и выше. И наконец вы ступаете на него. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.

Рефлексия

Было ли полезно для вас наше мероприятие сегодня?

Было ли для вас сегодня что-то новое?

Будете ли использовать в своей деятельности?