

Тренинг по профилактике синдрома эмоционального выгорания педагогов.

Подготовила: педагог-психолог

Зумбадзе Этери Амирановна

Эмоциональное выгорание у профессионалов представляет собой один из защитных механизмов, выражающийся в определенном эмоциональном отношении к своей профессиональной деятельности. Оно связано с психической усталостью человека, длительное время выполняющего одну и ту же работу, которая приводит к снижению силы мотива и меньшей эмоциональной реакции на различные рабочие ситуации (т. е. к равнодушию).

Известно, работа педагога связана с многочисленными переживаниями и нервными потрясениями. Это нередко приводит к стрессовым состояниям и даже неврозам. И чтобы этого избежать, можно воспользоваться рядом упражнений которые помогут преодолеть стрессовое состояние.

Упражнения

«Дыхание»

Сегодня мы начнем с дыхательного упражнения, так как нормализация дыхания очень важна. Равномерное дыхание облегчает работу сердца, снимает состояние напряжения и гнева, отвлекает от навязчивых мыслей, нормализует эмоции.

Формулы дыхательного упражнения следует произносить, сконцентрировавшись на работе дыхательной системы. «Мне дышится легко и свободно. Дыхание спокойное и равномерное. Воздух наполняет каждую клеточку моего тела. Я наслаждаюсь легкостью дыхания».

1. Глубокий вдох, руки медленно поднять через стороны вверх.
2. Выдох с открытым сильным звуком А-А-А.
3. Вдох, руки вверх до уровня плеч.
4. Выдох с сильным звуком О-О-О (обнять себя за плечи, опустить голову на грудь).
5. Медленный, глубокий вдох.
6. Медленный, глубокий выдох со звуком У-У-У (руки опустить вниз) .

«Ушки на макушке»

Ученые-физиологи доказали: на ушных раковинах находится много точек, связанных с внутренними органами. Воздействуя на ушные раковины, человек способен облегчить физическую боль, нормализовать функционирование внутренних органов, активизировать резервы организма для активной жизнедеятельности.

Указательными пальцами обеих рук одновременно тянуть уши, начиная с верхнего края и постепенно спускаться вниз до мочки.

Массировать сначала мочки ушей, а затем всю ушную раковину. В конце растереть уши руками.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения

Упражнение 1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Упражнение 2. Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

Упражнение «Ласковый дождь» с элементами массажа.

Предлагаю вам встать в круг и повернуться на право.

(Звучит релаксирующая музыка «Шум дождя»).

Положите руки на плечи друг другу. Закройте глаза. В сказочной стране пошел дождь. Он дает силу и смывает усталость. Изобразите дождь на спине соседа... Пошел сильный дождь с крупными каплями...Капли падают и скатываются по спине...Дождь становится мельче...Медленнее...Отпустите соседа...Подставьте руки дождю...лицо...почувствуйте как приятные, свежие капли скатываются по нему. Вдохните глубоко, но не напрягаясь, ощутите природу после дождя: вдох-выдох 3раза. Спасибо»

Притча о тех, кому трудно.

Профессор взял стакан с водой, вытянул вперед руку и спросил своих учеников:

- Как вы думаете, сколько весит этот стакан?

В аудитории оживленно зашептались.

- Примерно 200 грамм! Нет, грамм 300, пожалуй! А может и все 500! – стали раздаваться ответы.

- Я конечно не узнаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это и не нужно. Мой вопрос вот какой: что произойдет, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

- Ничего!

- Действительно, ничего страшного не случится, - ответил профессор. – А что будет, если я стану держать этот стакан в вытянутой руке, например, часа два?

- Ваша рука начнет болеть.

- А целый день?

- Ваша рука онемееет, у вас будет сильное мышечное расстройство и паралич. Возможно, даже придется ехать в больницу, - сказал один из студентов.

- Как, по-вашему, вес стакана изменится от того, что я его целый день буду просто держать?

- Нет! – растерянно ответили студенты.

- А что нужно делать, чтобы все это исправить?

- Просто поставьте стакан на стол!» - весело сказал один студент.

- Правильно! – ответил профессор.

- Точно так же обстоят дела со всеми жизненными трудностями. Подумай о какой-нибудь проблеме несколько минут, и она окажется рядом с тобой. Подумай о ней несколько часов, и она начнет тебя засасывать. Если будешь думать целый день, она тебя парализует. Можно думать о проблеме, терзаться из-за нее, но как правило, это не к чему не приводит. Ее «вес» не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие.

«Медитация»

Цель – снятие напряжения, сосредоточение, повышение работоспособности.

«В конце нашего тренинга предлагаю Вам выполнить небольшое упражнение, которое поможет нам расслабиться и восстановить свои физические силы для продолжения рабочего дня».

«Сядьте как можно удобнее, закройте глаза, попробуйте расслабиться (пауза).

Постарайтесь ни о чем не думать, отпустите все свои мысли, глубоко вдохните (пауза).

Почувствуйте свое тело, прислушайтесь к нему, ощутите участки, где скопилось напряжение, попробуйте снять его (пауза).

Сделайте глубокий вдох (пауза).

Постарайтесь полностью расслабиться (пауза).

Включается магнитофонная запись.

Прислушайтесь. Совсем близко слышен шум моря (пауза).

Ваше расслабленное тело лежит на теплом песке, ветерок чуть заметно обдувает Вас.

Теплые, золотистые волны бегут по песку, легкий ветерок нежно подгоняет их, заставя бежать все быстрее (пауза).

Волны нежно касаются кончиков ваших пальцев на ногах, чуть покрывают ступни (пауза).

По всему вашему телу распространяется пробуждающее тепло (пауза).

Вы чувствуете, как каждая новая волна пробуждает вас от сна, дарит новые силы.

Ваше тело наливается новой силой, крепнет, делается сильнее.

Вы чувствуете прилив бодрости, ваши мышцы и ваш разум пробуждается ото сна.

Откройте глаза. Потянитесь как можно сильнее (пауза).

Расправьте руки, встаньте, потянитесь еще раз.

Спасибо всем за плодотворную работу!!!

Удачного продолжения рабочего дня!!!

