

Семинар-практикум «Сохранение психологического здоровья педагога»

Синдром профессионального выгорания – самая распространенная в наше время и наиболее опасная профессиональная болезнь педагогических работников. Этот синдром развивается на фоне хронического стресса, которому подвержены многие современные педагоги. Воспитатель, испытывающий постоянный стресс, не в состоянии поддерживать воспитательно-образовательный процесс на должном уровне, у него часто возникают конфликты с детьми, родителями, коллегами.

Среди разнообразных форм работы педагога-психолога ДОУ по предотвращению синдрома эмоционального выгорания и преодолению стресса наиболее эффективна интерактивная форма.

Задачи семинара-практикума.

- Знакомство с понятиями «стресс», «дистресс», «эмоциональное выгорание»;
- определение участниками семинара своего отношения к профессии;
- анализ признаков эмоционального выгорания;
- определение источников, вызывающих неудовлетворение профессиональной деятельностью;
- выявление ресурсов профессиональной деятельности, направлений роста;
- получение психологической поддержки (например, снятие напряжения за счет накопившихся негативных эмоций).

Время проведения. 1 час 30 мин.

Материал и оборудование. Небольшие предметы (часы, конфета, кубик, карандаш, игрушка, ручка и т.д.). Листочки бумаги для записей. Мешочек. Таблицы «Герб моей души». Таблица «Причины возникновения стресса и способы его преодоления» (Презентация). Анкеты «Выявление признаков эмоционального выгорания педагога», «Определение уровня стрессоустойчивости педагога». Схемы «Колесо жизни». Лист ватмана для записи ответов участников семинара. Простые и цветные карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, кнопки, скотч, клей. Журналы, буклеты, открытки. Бочонок (коробка, банка). Карточки с написанными на них позитивными установками. Памятки «Рекомендации по преодолению стресса»

и сохранению психофизического здоровья». Аудиозаписи шума моря, звуков фортопьяно, криков дельфинов и чаек.

Педагог-психолог: Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим о причинах возникновения стрессовых ситуаций в педагогической практике, обсудим способы преодоления стресса, применим некоторые из них. Научимся преодолевать негативные эмоции и применять приемы релаксации. Проведем экспресс-диагностику по выявлению синдрома эмоционального выгорания и стрессоустойчивости. Порисуем и просто отдохнем.

Упражнение «Выбери предмет» (приветствие)

Цель. Сплочение коллектива, создание эмоционально благоприятной атмосферы.

Участники семинара-практикума садятся в круг. В центре стоит маленький стол (стул), на котором разложены предметы.

Педагог-психолог предлагает каждому участнику выбрать понравившийся предмет и объяснить, почему он его выбрал и какие личностные ассоциации у него при этом возникли. (я выбрал будильник. Я очень пунктуален и точный.)

Упражнение «Волшебный мешочек» (ожидания).

Педагог-психолог раздает участникам листочки бумаги и карандаши. Предлагает написать ответ на вопрос «Чего вы ожидаете от сегодняшней встречи?» и сложить листочки в мешочек.

Релаксация (аудиозапись шума моря, звуков фортопиано, криков дельфинов и чаек).

Педагог-психолог. Уважаемые коллеги, закроем глаза и мысленно отправимся на берег моря, чтобы освободиться от напряжения и стрессов, полученных за день.

Упражнение «Герб моей души».

Цель. Развивать позитивное самовосприятие, уверенность в себе, повышать самооценку. Создавать позитивный рабочий микроклимат в группе.

Участникам предлагается заполнить таблицу «Герб моей души».
(ТАБЛИЦА)

Педагог-психолог. Стресс – защитная реакция организма, направленная на определение жизненных ситуаций.

Психологический стресс бывает информационным (вызван слишком большим объемом информации) и эмоциональным (связан с ощущением угрозы, чувством незащищенности).

Эмоционально положительный стресс способствует «активизации вкуса к жизни». Любая нормальная деятельность, например игра в шахматы, может вызвать значительный стресс, не причинив человеку никакого вреда. Эмоционально отрицательный стресс – дистресс – связан с выраженными негативными эмоциями и оказывает отрицательное влияние на здоровье.

Современная жизнь с ее трудностями как экономического, так и психологического характера требует от представителей любой профессии повышенной отдачи моральных и физических сил. А от педагогов требует это вдвойне.

Таблица «Причины возникновения стресса и способы его преодоления».

Педагог-психолог вывешивает на доску лист ватмана с таблицей.

Педагог-психолог перечисляет причины возникновения стресса у педагога, связанные с его работой, и прикрепляет к листу ватмана яркие листы бумаги, на которых написаны эти причины.

Педагог-психолог перечисляет способы преодоления стресса и прикрепляет к листу ватмана яркие листы бумаги, на которых написаны эти способы.

Участники семинара – практикума обсуждают (анализируют) способы преодоления стресса и приемы психопрофилактики.

Анкеты «Выявление признаков эмоционального выгорания педагога», «Определение уровня стрессоустойчивости педагога».

Цель. Выявить наличие или отсутствие у участников семинара-практикума признаков синдрома эмоционального выгорания. Определить уровень стрессоустойчивости. Развить навыки самоанализа, рефлексии.

Участники семинара – практикума заполняют анкеты. После их анализа обсуждаются результаты анкетирования.

Упражнение «Колесо жизни»

Цель. Выявить проблемные зоны различных сфер жизни педагога.

Первый вариант. Каждый участник семинара-практикума получает схему «Колесо жизни» - круг, разделенный на сегменты, обозначающий жизненные сферы человека. Оси сегментов сходятся в центре – это точка отсчета, конец каждой оси – стопроцентный (идеальный) результат. Отметка на оси 10 процентов.

Если педагог оценивает свое здоровье на 50 процентов, то ставит отметку посередине оси сектора «Здоровье». По этому принципу ставятся отметки на каждой оси.

Затем все отметки педагог соединяет линией. В идеале должен получиться круг «колесо жизни». Если круг не получился, то психолог видит, с какими сферами ему надо работать.

Второй вариант. Педагог заштриховывает часть сегмента каждой жизненной сферы в соответствии с тем, на сколько процентов эта сфера задействована.

Тест «Путешествие»

Педагог-психолог предлагает участникам семинара – практикума представить, как они путешествуют по определенному маршруту. Ответы записывают на листе ватмана.

- Ты идешь по лесу? Какой это лес? Какая погода? Кто рядом с тобой?
- Ты выходишь на поляну и видишь источник. Какой он? Ты к нему подойдешь? Будешь из него пить?
- Вдруг на полянку выскакивает зверь. Какой он? Что он делает? А что делаешь ты?
- Ты идешь дальше. Попадаешь на берег реки. Какая она? Ты будешь перебираться на другой берег или останешься на этом берегу? Если будешь перебираться, то каким образом?
- Ты оказался на другой стороне реки, (или остался на этой) и наткнулся на дом. Какой он?
- Ты заходишь в дом. Посмотри вокруг, расскажи о нем. В какую комнату ты зашел сначала? Какие комнаты еще есть в доме? Ты пойдешь в подвал или на чердак? Расскажи, что там лежит или кто там живет.
- Ты выходишь из дома с другой стороны и идешь по тропинке. Впереди – забор. Ты попытаешься оказаться за забором? Если да, то каким образом?
- Ты долго шел и наконец оказался на берегу моря. Над морем летают чайки. Далеко они или близко? Как они себя ведут?
- В море ты видишь корабль. Какой он? Как далеко он находится от берега? Ты будешь добираться до него?

Расшифровка символов.

Лес. Символизирует, как человек воспринимает жизнь и свое место в ней. Обратите внимание на сам лес. Насколько вам комфортно в нем?

Источник. Восприятие всего нового, что дает нам жизнь. Если человек видит грязный источник, то он не привык ждать от жизни радости и милости.

Зверь. Символизирует, как человек видит других людей. Кто первым идет на контакт – человек или животное? Или они игнорируют друг друга? Так вы сможете проанализировать отношения между собой и социумом.

Речка и забор. Символы препятствий. Как человек их воспринимает? Будет ли он преодолевать их или остановится?

Дом. Символ семьи. Какой это дом: чистый, уютный или грязный, загроможденный? Важно, на какую деталь человек обратил внимание: крыша с дырками, открыты или закрыты входные двери. Если описываются не все названные комнаты, значит, какая – то сфера жизни или какой-то член семьи подсознательно игнорируется.

Чердак – знания, умения, навыки. Хорошо, когда он представлен аккуратным, где все разложено по полочкам. Если там живут веселые коты или добрые птицы, это свидетельствует о развитии воображения и фантазии человека. Если чердак загроможден – это значит, что в голове «мусор».

Подвал – символ подсознания. Если человек охотно «лезет» в подвал и с удовольствием там находится, то, скорее всего, подсознательные страхи его не очень тревожат.

Чайки на море. Это родственники. Посмотрите, как они себя ведут, что делают.

Корабль. Заветная мечта. Если вы видите корабль ясно и четко, то вы знаете чего хотите. Корабль, потрепанный в штормах, – явный признак разочарования. Еще хуже, если человек говорит о корабле с грустью или сразу описывает препятствия: нет лодки, чтобы добраться до берега, нет желания к нему плыть и т.д. Это говорит о том, что человек не верит в свои силы.

Коллажи «Нет – негативу!», «Да – позитиву!» (арт-терапия).

Участники делятся на две группы. Одна группа делает коллаж из иллюстраций с изображением факторов, которые негативно влияют на психологическое здоровье, другая группа – коллаж из иллюстраций с изображением факторов, способствующих укреплению и сохранению психофизического здоровья и позитивно влияющих на настроение.

После обсуждения педагоги перечеркивают красным маркером иллюстрации с изображением факторов, которые негативно влияют на психофизическое здоровье педагогов.

Упражнение «Подводные камни»

Участники сидят в кругу в расслабленной позе и представляют, что они посреди бурной горной реки. Чтобы их не унесло быстрым течением, они

вынуждены крепко держаться за большой камень. Пока педагог-психолог рассказывает притчу, участники мысленно продолжают держаться за камень.

Притча про подводные камни.

Педагог-психолог. Один из героев книги Ричарда Баха «Иллюзии, или Приключения вынужденного Мессии» рассказывает притчу о подводных жителях.

На дне реки с очень сильным течением жили существа, которые умели дышать под водой. Всю жизнь они провели на дне реки, цепляясь за большие камни. Таким образом, спасаясь от быстрого течения, они рождались, ели, любили и умирали. Считалось, что тот, кто отпустит камень, обязательно погибнет, потому, как его унесет стремительным потоком воды. Но все же нашелся один храбрец, который отпустил свой камень и поплыл по течению. На своем пути он встречал другие поселения, где существа жили так же, как в его родном поселении. Увидев пришельца, они удивлялись и кричали: «Смотрите, он летает! Это сверхсущество!» На это «сверхсущество» отвечало: «Это не так, я такой же, как вы!» Просто отпустите свои камни, полетим вместе со мной». Но никто не отважился сделать так, как он.

Педагог-психолог. Камень, за который вы держитесь двумя руками,- ваш страх. Отпустите его и почувствуйте, как напряжение уходит и вы расслабляетесь.

Напутствие.

Педагог-психолог. Послушайте еще одну притчу. Это история – напутствие из книги Носсрата Пезешкяна «Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия».

В одной персидской истории рассказывается о путнике, который с великим трудом брел, казалось, по бесконечной дороге. Он весь был обвешан всякими предметами. Тяжелый мешок с песком висел у него за спиной, туловище обвивал толстый бурдюк с водой, а в руках он нес по камню. Вокруг шеи старой истрепанной веревке болтался старый мельничный жёрнов. Ржавые цепи, за которые он волок по пыльной дороге тяжелые гири, обвивались вокруг его ног. На голове, балансируя, он удерживал наполовину гнилую тыкву. Со стонами он продвигался шаг за шагом вперед, звеня цепями, оплакивая свою горькую судьбу и жалуясь на мучительную усталость.

В палящую полуденную жару ему повстречался крестьянин. «О, усталый путник, зачем ты нагрузил себя этими обломками?» - спросил он. «Действительно, глупо,- ответил путник, но я до сих пор их не замечал». Сказав это, он далеко отшвырнул камни и сразу почувствовал облегчение. Вскоре ему повстречался другой крестьянин. «Скажи, усталый путник, зачем

ты мучаешься с гнилой тыквой на голове и тащишь за собой цепи такие тяжелые железные гири?» - поинтересовался он. «Я очень рад, что ты обратил на это мое внимание. Я и не знал, что утруждаю себя этим». Сбросив с себя цепи, он швырнул тыкву в придорожную канаву так, что она развалилась на части. И вновь почувствовал облегчение. Но чем дальше он шел, тем сильнее страдал. Крестьянин, возвращавшийся с поля, с удивлением посмотрел на путника: «О, усталый путник, почему ты несешь за спиной песок в мешке, когда, посмотри, там вдали там много песка? И зачем тебе такой большой бурдюк с водой - можно подумать, что ты задумал пройти всю пустыню Кавир? А ведь рядом с тобой течет чистая река, которая и дальше будет сопровождать тебя в пути!» - «Спасибо, добрый человек, только теперь я заметил, что тащу с собой в пути». С этими словами путник открыл бурдюк, и тухлая вода вылилась на песок. Задумавшись, он стоял и смотрел на заходящее солнце. Последние солнечные лучи послали ему просветление: он вдруг увидел тяжелый мельничный жёрнов у себя на шее и понял, что из-за него шёл сгорбившись. Путник отвязал жёрнов и швырнул в реку так далеко, как только смог. Свободный от обременявших его тяжестей, он продолжал свой путь в вечерней прохладе, надеясь найти постоянный двор.

Педагог-психолог. Вы, конечно же, поняли, что я желаю вам освободиться от всего старого, ненужного, чтобы изменить свое отношение к жизни и с удовольствием продолжать всем интересоваться.

Рефлексия.

Упражнение.

Участники семинара становятся в круг. Поочередно заканчивают предложения и делают шаг вперед:

- Сегодня я получила...

- Я научилась...

- Я ощутила...

- Я поняла...

Игра «Волшебный мешочек».

Участники семинара достают из мешочка листочки, на которых записаны ответы на вопрос, заданный в начале семинара «Чего вы ожидаете от сегодняшней встречи?» Обсуждаются, сбылись ли (реализованы ли) их ожидания.

Игра «Заморочки из бочки» (позитивные аффирмации).

Участники семинара-практикума достают из бочонка по одной карточке с позитивной установкой. Такие установки подбадривают, придают уверенность в себе и своих силах.

Педагог-психолог. Уважаемые коллеги! Сегодня мы провели семинар-практикум, цель которого заключалась в психопрофилактике стрессовых явлений. Он был направлен на то, чтобы вы научились преодолевать чрезмерное нервное напряжение. Хочу пожелать вам успехов в работе и надеюсь, что сегодня вы пополнили багаж своих знаний о стрессе и способах его преодоления, а также научились приемам релаксации. Чтобы вы обо всем этом не забывали, предлагаю вам памятки. (Рекомендации по преодолению стресса и сохранению психофизического здоровья)

Литература

1. Грецов А. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. – СПб.: Питер, 2011.
2. Ильина М.В. Развитие вербального воображения.- М.: Прометей; Книголюб, 2003.
3. Интернет ресурс. Киселева М.В.Арт-терапия в работе с детьми.- СПб.: Речь, 2006.
4. Коррекционные программы в помощь практическому психологу ДУЗ/сост. О.Марунушкина, Г.Замазий.- Харьков: Изд.группа «Основа», 2008. (Серия «Психология воспитания»)
5. Психологическое здоровье дошкольника /сост.Т.И.Прищепа.- Харьков: издат.группа «Основа», 2011. (Серия «Психология воспитания»)
6. Социализация дошкольников в условиях ДОУ/сост.Т.И.Прищепа.- Харьков: Издат.группа «Основа», 2009. (Серия «Психолог воспитания»).

Таблица «Герб моей души»

Три вещи, которые я делаю хорошо.	Три слова, которые я бы хотел услышать о себе.
Три человека, которые больше всего влияют на меня.	Моя мечта.
Место отдыха для моей души.	Место, где бы я хотел отдохнуть.

Таблица «Герб моей души»

Три вещи, которые я делаю хорошо.	Три слова, которые я бы хотел услышать о себе.
Три человека, которые больше всего влияют на меня.	Моя мечта.
Место отдыха для моей души.	Место, где бы я хотел отдохнуть.

Таблица «Причины возникновения стресса и способы его преодоления».

Причины возникновения стресса	Как преодолеть стресс

Причины возникновения стресса.

- Повышенная ответственность, связанная с профессиональными обязанностями;
- постоянный контроль ситуации;
- необходимость постоянно поддерживать свою компетентность;
- недостаточно быстрая адаптация к новому в образовательном процессе;
- неуверенность в своих силах;
- неожиданно возникающие конфликтные ситуации;
- социально - экономическая незащищенность педагога, вынужденная подработка.

Способы преодоления стресса. Приемы психопрофилактики.

- Позитивные аффирмации (положительные утверждения, установки);
- соблюдение режима;
- сбалансированное питание;
- посильные физические нагрузки;
- общение с природой;
- музыкотерапия, хромотерапия (лечение с помощью цвета), ароматерапия;
- массаж;
- дыхательная гимнастика;
- юмор, смех;
- хобби, домашний уют.

Анкета «Выявление признаков эмоционального выгорания педагога»

Инструкция. Дайте ответ «да» или «нет» на следующие вопросы.

1. После завершения запланированной работы вы перестаете о ней думать? _____
2. Вы часто недовольны собой? _____
3. Возникает ли у вас чувство повышенной ответственности? _____
4. Вы постоянно пребываете в тревожном состоянии? _____
5. Вы часто чувствуете усиленное сердцебиение? _____
6. Вы жалуетесь на плохой сон? _____
7. Чувствуете ли вы нехватку времени? _____
8. Вы часто жалуетесь на упадок жизненных сил? _____
9. У вас возникает ощущение, что вы «загнаны в клетку»? _____
10. У вас возникает ощущение, что все предопределено? _____

Анкета «Определение уровня стрессоустойчивости педагога»

Инструкция. Дайте ответ «да» или «нет» на следующие вопросы.

1. Вы часто чувствуете усталость? _____
2. Раздражаетесь ли вы по мелочам? _____
3. Вы чувствуете, что устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него? _____
4. Вы ощущаете, что после рабочего дня у вас немеет шея, ноют плечи, а в спине тупая боль? _____
5. У вас болит голова из-за конфликтов в семье? _____
6. Приводят ли конфликты в семье к нарушению пищеварения? _____
7. Вам иногда хочется плакать? _____
8. У вас бывают аллергические проявления? Они случаются при сильном эмоциональном возбуждении? _____
9. Приходилось ли вам ощущать внезапные приступы болезни именно тогда, когда нужно собрать все силы для решительных действий? _____
10. Вам часто кажется, что вы затрачиваете больше времени на решение чужих проблем, чем на решение своих? _____

Интерпретация результатов к анкете **«Выявление признаков эмоционального выгорания педагога»**.

Если ответов «да» 1-5 – низкий уровень эмоционального выгорания, 6-7 – средний уровень, 8-10- высокий уровень.

Интерпретация результатов к анкете **«Определение уровня стрессоустойчивости педагога»**

Если ответов «да» 1-5-высокий уровень стрессоустойчивости, 6-7 – средний уровень, 8-10- низкий уровень.

«Колесо жизни»



Игра «Заморочки из бочки»

Сегодня тебе особенно повезет!

Жизнь приготовила для тебя приятный сюрприз!

Сделай себе подарок, ты его заслужила!

Все складывается для тебя самым лучшим образом!

У тебя есть все, чтобы наслаждаться жизнью!

Помни: ты родилась, чтобы быть счастливой!

Сегодня твой день, удачи тебе!

Тебе все легко удастся!

Сегодня фортуна с тобой!

Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

Ты готова сделать самый важный шаг в своей жизни!

Сегодня с тобой радость и спокойствие!

Сегодня счастливый день!

Люби себя такой, какая ты есть,- неповторимой!

Помни, что ты любима!

Рекомендации по преодолению стресса и сохранению психофизического здоровья

- Определите главные цели в своей жизни и сосредоточьте усилия на их достижении.
- Планируйте свой день. Ученые заметили, что для человека, состояние которого приближается к стрессовому, время ускоряется. Именно поэтому он ощущает чрезмерное напряжение, нагрузку и недостаток времени.
- Спите не менее 7-8 часов. Перед сном можно принять успокаивающую ванну с аромамаслами. При стрессе и переутомлении полезно на ночь выпить стакан воды, в котором разведено 1-2 ложки меда.
- Питание должно быть сбалансированным. Особое внимание уделите витамину Е, который содержится в картофеле, кукурузе, сое, моркови.
- Очень полезными свойствами обладает травяной чай.
- С помощью соответствующих продуктов питания стимулируйте выработку организмом «позитивных» гормонов. Например, шоколад способствует выработке гормона счастья, а молоко, курага и бананы пополняют в организме запасы калия, которые первыми исчерпаются во время стресса.
- Общайтесь с близкими. Расскажите о своих переживаниях родному человеку. Это хороший психологический прием. Озвучивая проблему, вы анализируете ее, что помогает найти выход из сложной ситуации.
- Общение с домашними животными также создает мощный терапевтический эффект. Если у вас плохое настроение, пообщайтесь с домашним любимцем – это поможет снять нервное напряжение.
- Научитесь управлять эмоциями. Делайте короткие паузы во время работы – для расслабления. Выполните простое упражнение: закройте глаза и представьте, что вы оказались на берегу океана. Поднимите руки вверх и разведите в стороны, представляя, как через них в ваше тело входит положительная энергия.
- Обратите внимание на цветовую гамму окружающей вас обстановки.
- Относитесь с юмором к некоторым ситуациям в вашей жизни. Улыбайтесь, смейтесь. В ответ на улыбку организм начинает вырабатывать гормоны радости.
- Отдыхайте вместе с семьей.
- Музыка – тоже психотерапия. Слушайте релаксирующую музыку, классику, звуки природы.

- Заметное влияние на психику человека оказывает художественное слово. Читайте интересные книги.
- Снимайте нервное напряжение с помощью физических нагрузок.
- Научитесь делать точечный массаж. Зная антистрессовые точки и надавливая на них, можно улучшить свое эмоциональное состояние.
- Учитесь слушать, чтобы понимать собеседника.
- Концентрируясь на позитивных вещах. Думайте о чем-нибудь хорошем, добром гоните прочь негативные мысли.
- Устраивайте прогулки на свежем воздухе, выезжайте на природу, путешествуйте.
- Изучите календарь друидов и найдите «свое» дерево. Если вы оказались в лесу прислонитесь к этому дереву и расскажите о своих печалих и радостях, надеждах и мечтах. Вы почувствуете, что вам станет легче, спокойнее.
- Приятное занятие, увлечение, хобби помогают преодолеть негативные эмоции.
- Танцуйте, пойте, смотрите любимые передачи, фильмы, посещайте театры, музеи и просто получайте удовольствие от жизни.