Психологический семинар - тренинг

Вы все сможете «Вместе - мы сила!»

Цель: профилактика профессионального выгорания, сплочение коллектива

Задачи:

• способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;

• повысить групповую сплоченность;

• снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;

• повысить самооценку и уверенность в себе;

• улучшить эмоциональное состояние педагогов.

Педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию профессионального «выгорания». Это связано с тем, что труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью: необходимость общаться в течение дня со всеми участниками образовательного процесса (дети, педагоги, родители, администрация), большая ответственность за жизнь, здоровье детей, а также за качество усвоенных ими знаний, умений и навыков, необходимость быть всегда «на высоте» (использовать новые приемы, технологии в работе, быть выдержанным и корректным, приятным во внешности и общении).

Одной из форм эффективной психологической помощи педагогам является тренинговое занятие, которое поможет снизить эмоциональную перегрузку и мышечное напряжение, развить позитивное восприятие себя, актуализировать внутренние ресурсы человека.

ХОД ТРЕНИНГА

**1. «Знакомство».**

Цель: настроить каждого участника на работу в группе, вызвать ощущение доверия и психологического комфорта в данной группе людей.

Педагог-психолог: перед началом дальнейшей работы, я хочу напомнить правило в тренинговых группах, что принято называть друг друга по имени, поэтому на некоторое время забудьте о том, что у вас есть отчество. Давайте устроимся поудобнее, представимся, передавая мяч и называя свое имя, а так же слово, отражающее настроение или наше состояние. Начну с себя: я, Людмила - ласковая.

**2. Упражнение "Сосулька" ("Мороженое")**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Выполним упражнение ещё раз.

**3. Упражнение “Дождик”**

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

**Тест – опросник** *Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. СЭВ - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.*

**Опросник «Профессиональное выгорание»**

***(Методика Н. Е. Водопьяновой на основе модели***

***К. Маслач и С. Джексон)***

***Инструкция:***Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое утверждение и решите, бывают ли у вас такие мысли и чувства. На бланке для ответов обозначьте, как часто вы испытываете те или иные переживания. Позиция «0» -   никогда; позиция «6» - ежедневно. Для этого обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | К концу рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой). |
| 2. | К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон. |
| 3. | Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен (должна) идти на работу. |
| 4. | Результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю. |
| 5. | Меня раздражают люди, которые долго и много говорят о своих страхах. |
| 6. | Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально воодушевленным(ой). |
| 7. | При разговоре с агрессивными учениками я умею находить нужные слова, снижающие их агрессию. |
| 8. | Я чувствую угнетенность и апатию. |
| 9. | Мне нравится успокаивать недоверчивых учеников и помогать им. |
| 10. | В последнее время я стал(а) более черствым(ой) (бесчувственным) по отношению к ученикам. |
| 11. | Ученики, с которыми мне приходится работать, не интересны для меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня. |
| 12. | У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление. |
| 13. | У меня все больше жизненных разочарований. |
| 14. | Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше. |
| 15. | Мне безразлично, что думают и чувствуют ученики. Я предпочитаю формальное, без лишних эмоций общение с ними. |
| 16. | Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех. |
| 17. | Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и доверия на уроке. |
| 18. | Я разговариваю без напряжения с любым учеником или родителем (независимо от их амбиций, эмоционального состояния и культуры общения). |
| 19. | Я доволен (довольна) своими жизненными успехами (достижениями). |
| 20. | Я чувствую себя на пределе возможностей. |
| 21. | Я смогу еще много сделать в своей жизни. |
| 22. | Я проявляю к другим людям больше внимания и заботы, чем получаю от них в ответ признательности и благодарности. |

Для того чтобы определить уровень выгорания по каждой субшкале (*эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений), необходимо сложить баллы, которые вы поставили к каждому утверждению опросника. См. «Ключ к опроснику профессионального выгорания».*

*По таблице «Оценка уровней  выгорания» можно определить свой уровень выгорания.*

***Ключ опросника профессионального выгорания***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Субшкала*** | ***Номер утверждения*** | ***Сумма баллов максимальная*** |
| Эмоциональное истощение | 1,2,3,6\*, 8, 13,14,16,20 | 54 |
| Деперсонализация | 5,10,11,15,22 | 30 |
| Редукция персональных достижений | 4,7,9,12,17,18,19,21 | 48 |

*\* Отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке, т.е. ответ «ежедневно» соответствует нулевому значению.*

***Оценка уровней выгорания***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Субшкала*** | ***Низкий уровень******L*** | ***Средний уровень******M*** | ***Высокий уровень******N*** |
| Эмоциональное истощение | 0 - 15 | 16 - 24 | 25  и больше |
| Деперсонализация | 0 - 5 | 6 - 10 | 11 и больше |
| Редукция персональных достижений | 37 и больше | 36 - 31 | 30 и меньше |

*О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам эмоционального истощения и деперсонализации и низкие – по шкале редукции личных достижений.*

***Лист ответов***

***ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Профессия/должность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Стаж в данной должности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ вопроса*** | ***Никогда*** | ***Очень редко*** | ***Редко*** | ***Иногда*** | ***Часто*** | ***Очень часто*** | ***Ежедневно*** |
| 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**Результат:**

***Эмоциональное истощение:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Деперсонализация:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Редукция личных достижений:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**"эмоциональное истощение"** (проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, исчерпанности своих эмоциональных ресурсов; человек чувствует, что не может отдаваться работе, как раньше);

**- "деперсонализация"**(связана с возникновением равнодушного, негативного и даже циничного отношения к людям, с которыми необходимо контактировать по роду работы; контакты с ними становятся обезличенными и формальными);

**- "редукция личных достижений"** (проявляется в снижении оценки своей компетентности (в негативном восприятии себя как профессионала), недовольстве собой, уменьшении ценности своей деятельности, негативном отношении к себе как к личности; в безразличии к работе).

**4**. **Упражнение «Яблоко на блюдечке».**

Цель: сплочение коллектива, снятия напряжения.

Педагог- психолог: Все мы знаем, что успешная работа зависит от психологического климата в коллективе: в одних условиях люди чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется, в других же — коллектив функционирует оптимально, и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал. Если климат благоприятный, то в коллективе коллеги относятся друг к другу доброжелательно, с заботой о каждом, доверяют друг другу.

Сейчас мы посмотрим, сможем ли мы доверять друг другу. А сейчас давайте по теснее встанем в круг. Вытяните руки вперед. У меня в руках яблоко - мячик. Наша с вами задача прокатить яблоко по ладошкам и не дать ему упасть, как по блюдечку. А теперь в другую сторону. (Педагоги выполняют поручение)

Педагог-психолог: Скажите, что вы почувствовали, выполняя это упражнение? Попрошу каждого сказать хотя бы одно предложение.

(Педагоги высказываются по кругу).

Педагог-психолог: Присядьте теперь на свои места.

**5. Тест-упражнение «Выбор»**

Педагог-психолог: Внимательно прослушайте. Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.

2. Говорите себе: «Бывает» - и съедаете пустой пончик.

3. Съедаете что-то другое.

4. Намазываете надкусанный пончик маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

Комментарий ведущего.

• если вы выбрали первый вариант, то вы человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

• если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешения и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

• если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

• если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

**6. Упражнение .  «Волшебная шкатулка»**

Цель: поднятие настроения.

Учителям  предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!

- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!

- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!

- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!

- Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!

- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!

- Сегодня твой день, успехов тебе!

- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

- Верь в себя и все получится!

- Сегодня тебя будет преследовать удача!

- Пусть тебя обнимет счастье!

- Смело иди вперед, там тебя ждет только лучшее!

- Живи и радуйся, остальное приложится!

- Пусть в твоей душе воцарится гармония!

- Пусть твои глаза всегда сияют!

- Не удивляйтесь, если сегодня вдруг начну сбываться несбыточные мечты!

- Думайте о хорошем и все будет хорошо!

Пусть сегодня будет все ВЕЛИКОЛЕПНО, а в остальные дни – все ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!

- Берегите себя – купайтесь в счастливых моментах!

- Все будет хорошо, а завтра еще лучше!

Себя надо любить и хвалить. Не поручать же такое ответственное дело чужим людям!

Улыбнись, когда на небе тучи. Улыбнись, когда в душе ненастье. Улыбнись… и сразу станет лучше. Улыбнись, ведь ты же чье-то СЧАСТЬЕ!

Главное – верить. Если веришь, то все обязательно будет хорошо – даже ЛУЧШЕ, чем ты сам можешь устроить!

Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень и свою неуверенность.

Живи так – чтобы люди, столкнувшись с тобой, УЛЫБНУЛИСЬ, а общаясь с тобой, стали чуточку СЧАСТЛИВЕЙ…

Чтобы жить и радоваться, нужно всего две вещи: во-первых – ЖИТЬ, а во-вторых – РАДОВАТЬСЯ!

Не печальтесь из-за ерунды, ерунда же из-за вас не печалится.

Если дела идут не так, как ты хочешь – дай им пройти мимо! Это… не твои дела!

Даже после небольшой улыбки, в организме обязательно дохнет один маленький микроб. Улыбайтесь чаще!

Никогда не сдавайтесь, и вы дойдете до своей цели!

Будет новый рассвет – будет море побед! И не верь никогда в то, что выхода нет!

Укрепляют организм - радость, юмор, оптимизм!

Разрешаю счастливым событиям выстраиваться в очередь, чтобы со мной случиться!

**7. Упражнение “Растем”**

Участники находятся в круге. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10—20 стадий. После выполнения упражнения полезно сразу же перейти к упражнению “Потянулись — сломались”.

**8. Стихотворение «Подарок»**

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Педагог-психолог: Наш тренинг подходит к концу.

А теперь послушайте красивое и даже умное стихотворение. Автора стиха я не знаю. Называется стихотворение «На что мы тратим жизнь?»

На что мы тратим жизнь? На мелочные ссоры,

На глупые слова, пустые разговоры,

На суету обид, на злобу - вновь и вновь.

На что мы тратим жизнь? А надо б на любовь.

Сжигаем жизнь до тла, всё на пустое что-то -

На нудные дела, ненужные заботы.

В угоду обществу придумываем маски.

На что мы тратим жизнь? А надо бы на ласки.

Мы распыляем жизнь на сумрачную скуку,

На "имидж" и "престиж", ненужную науку,

На ложь и хвастовство, на дармовую службу.

На что мы тратим жизнь? А нужно бы на дружбу.

Куда-то всё спешим, чего-то добываем.

Чего-то ищем всё - а более теряем;

Всё копим - золото, тряпьё и серебро.

На что мы тратим жизнь? А надо б на добро.

Волнуемся, кричим, по пустякам страдаем;

С серьёзностью смешной вещички выбираем.

Но сколько не гадай - всё выберешь не ту.

На что мы тратим жизнь? А надо б на мечту.

Боимся радости, боимся верить в сказки,

Боимся и мечты, и нежности, и ласки;

Боимся полюбить, чтоб после не тужить.

На что мы тратим жизнь? А надо просто жить!

Жить и любить! Любить себя, свою семью, своих детей.

Тебе сегодня особенно повезет!

- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!

- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!

- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!

- Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!

- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!

- Сегодня твой день, успехов тебе!

- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

- Верь в себя и все получится!

- Сегодня тебя будет преследовать удача!

- Пусть тебя обнимет счастье!

- Смело иди вперед, там тебя ждет только лучшее!

- Живи и радуйся, остальное приложится!

- Пусть в твоей душе воцарится гармония!

- Пусть твои глаза всегда сияют!

- Не удивляйтесь, если сегодня вдруг начну сбываться несбыточные мечты!

- Думайте о хорошем и все будет хорошо!

Пусть сегодня будет все ВЕЛИКОЛЕПНО, а в остальные дни – все ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!

- Берегите себя – купайтесь в счастливых моментах!

- Все будет хорошо, а завтра еще лучше!

Себя надо любить и хвалить. Не поручать же такое ответственное дело чужим людям!

Улыбнись, когда на небе тучи. Улыбнись, когда в душе ненастье. Улыбнись… и сразу станет лучше. Улыбнись, ведь ты же чье-то СЧАСТЬЕ!

Главное – верить. Если веришь, то все обязательно будет хорошо – даже ЛУЧШЕ, чем ты сам можешь устроить!

Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень и свою неуверенность.

Живи так – чтобы люди, столкнувшись с тобой, УЛЫБНУЛИСЬ, а общаясь с тобой, стали чуточку СЧАСТЛИВЕЙ…

Чтобы жить и радоваться, нужно всего две вещи: во-первых – ЖИТЬ, а во-вторых – РАДОВАТЬСЯ!

Не печальтесь из-за ерунды, ерунда же из-за вас не печалится.

Если дела идут не так, как ты хочешь – дай им пройти мимо! Это… не твои дела!

Даже после небольшой улыбки, в организме обязательно дохнет один маленький микроб. Улыбайтесь чаще!

Никогда не сдавайтесь, и вы дойдете до своей цели!

Будет новый рассвет – будет море побед! И не верь никогда в то, что выхода нет!

Укрепляют организм - радость, юмор, оптимизм!

Разрешаю счастливым событиям выстраиваться в очередь, чтобы со мной случиться!