

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА»

629860 ЯНАО Пуровский район, п. Уренгой 5 мкр. дом 17, телефон (факс) 9-26-67

МАТЕРИАЛ ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

Тренинг
для педагогов

«Управление эмоциональным состоянием»

Педагог-психолог:
Овсянникова
Наталья Анатольевна

Управление эмоциональным состоянием. Эмоциональное выгорание педагога.

Цель:

- управление собственным эмоциональным состоянием;
- способы улучшения настроения;
- формирование коммуникативных навыков
- активизация процесса самопознания и самоактуализации;
- расширение диапазона творческих способностей.

Вступление.

Все слышали о людях, у которых
От беспокойства начинает болеть голова.
Отсюда распространённое выражение типа:
«Эта работа – сплошная головная боль!»
Эрих Берн

Как бы нам хотелось, чтобы жизнь приносила только приятные сюрпризы, чтобы радость стала постоянным спутником наших будней. Но к сожалению, в наш бурный век никому не удаётся избежать неприятностей, будь то разногласия в семье, проблемы на работе и тому подобное. И часто бывает так, что мы оказываемся совершенно не готовы к таким ударам судьбы и не в состоянии вовремя прийти в себя и достойно их встретить.

Известно, что по степени напряжённости нагрузка педагога в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% педагогов.

Деятельность педагога связана с целым рядом напряжённых ситуаций. В ходе обучения дети нередко нарушают дисциплину, между ними возникают непредвиденные конфликты, они могут не понимать объяснений воспитателя и пр. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, перегруженностью различными поручениями. Не всегда удаётся найти общий язык и с родителями. Многие педагоги, сталкиваясь с подобными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс, связанный с необходимостью быстро принять ответственное решение. Хорошо известно, как разрушительно действует на человека длительный стресс...

Необходимость всё время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное напряжение, пагубно сказывается на здоровье. Такие заболевания, как гипертония, астма, язва желудка становятся

профессиональными заболеваниями педагогов. Неслучайно в последние годы всё чаще говорят о синдроме эмоционального выгорания педагога.

Эмоциональное выгорание педагога обусловлено целым рядом факторов:

- это фактическое отсутствие права на ошибку, приводящее к расширению трудового времени за счёт работы на дому;
- это неудовлетворённость профессиональным статусом;
- это страх потерять работу из-за сокращения рабочих мест;
- это отсутствие условий для самовыражения и самореализации;
- это низкая зарплата.

Следствием повышенной напряжённости труда педагогов нередко становится подавленность, апатия, чувство постоянной усталости, а иногда и грубость, несдержанность, оскорбления. Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках. Равнодушие воспитателя, так же как и его агрессивные реакции, становятся одной из причин стресса детей.

Основная часть.

Тест «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?»

Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов.

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли вы иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда вы эмоционально настроены?
9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем и у вас не остаётся времени на себя?

Если положительных ответов больше четырёх, то пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – и здоровья!

Упражнения.

1. Упражнение – энергизатор «Поменяйтесь местами»

Для того, чтобы немного размяться я предлагаю поиграть в следующую игру. Ведущий называет признак, который свойственен многим. Те, кому он свойственен, меняются местами. Задача ведущего – занять чьё-то место.

Пример: Поменяйтесь местами те, кто:

- хорошо поёт;
- любит яблоки;
- носит брюки; и т.д.

2. Знакомство.

Перед началом дальнейшей работы, я думаю, нам стоит вновь познакомиться. Как правило, в тренинговых группах принято называть друг друга по имени, поэтому забудьте все на некоторое время, что у вас есть отчество.

Давайте устроимся поудобнее, представимся, передавая мячик и называя своё имя и слово, отражающее ваше настроение или состояние (Наталья – весёлая).

3. Игра «Карусель» (приветствие)

Рассчитайтесь на яблоко, груша. Груши остаются на месте, яблоки – шаг вперёд. Образует два круга: внутренний и внешний. Внутренний круг стоит на месте, а внешний передвигается по кругу по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит стих-приветствие и выполняет соответствующие движения:

- Здравствуй, друг!
- Как ты тут?
- Где ты был?
- Я скучал!
- Ты пришёл.
- Хорошо!

- Здороваются за руку.
- Хлопают по плечу друг друга.
- Дёргают за ушко друг друга.
- Кладут руку себе на сердце.
- Разводят руки в стороны.
- Обнимаются.

4. Игра «Карусель» (обсуждение)

Остаёмся в кругах. По моему хлопку вы начинаете со стоящим напротив обсуждение заявленной мной темы, затем начинаете двигаться в противоположном направлении.

Темы предлагаются такие:

1. Где я родилась.
2. Как я оказалась на севере.
3. Лето я провожу...
4. Что я люблю.

5. Методика «Щит»

Предлагаю взять листок бумаги, в правом верхнем углу написать своё имя и разделить его на 4 части (показать как). В 1 части – «я сегодня», во 2 – «я горжусь», в 3 – «мои желания», в 4 – «мои увлечения».

Инструкция: изобразите без слов то, что написано в каждой из четвертей листа. Пусть картинки будут как можно ярче, крупнее.

Работа на листах.

Я сегодня	Я горжусь
Мои желания	Мои увлечения

Анализ. Давайте рассмотрим работы друг друга. Есть ли похожая на ваш рисунок? Посмотрите, как вы изобразили себя сегодня, на то, чем вы гордитесь, на ваши желания, увлечения.

Похлопаем друг другу.

6. Тест «Погода в ДОУ»

Анализ анкет.

Затем предлагается следующая ситуация: представьте, что вы зашли в булочную и купили пирожок с повидлом. Но когда вы пришли домой и

надкусили его, то обнаружили, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу:

1. Относите бракованный пирожок назад и требуете взамен новый.
2. Говорите себе: «Бывает» - и съедаете пустой пирожок.
3. Съедаете что-то другое.
4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

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 могут всегда найти у вас утешение 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 нерешительными, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твёрдо 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 серьёзных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете чёткости и ответственности.

Если вы выбрали четвёртый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнёрам 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.

Затем участники разбиваются на четыре группы.

7. Упражнение «Восточные стихи»

Проводится с целью создания весёлой атмосферы. Участникам объясняется, что такое восточные стихи и предлагается побыть поэтами. Можно сочинять индивидуально, а можно подгруппой (по результатам теста).

Правила «восточного стихосложения»:

- существительное (главное слово)
- Прилагательное, прилагательное.
- Глагол, глагол, глагол.
- Фраза, выражающая отношение.

Например:

Ужин!

Праздничный, запоздалый.

Разжёван, съеден, переваривается.

Блаженно состояние сытости!

8. Игра «Дерево достижений»

Согласно легенде, в мире существуют чудесные деревья, приносящие удачу и исполняющие желания. Многие храбрецы пытались найти их, но возвращались ни с чем. Тогда они объявили историю о чудесных деревьях выдумкой и перестали искать их. Но людям так хотелось верить в легенду. И они стали наделять особыми способностями обычные деревья, веря, что те принесут им удачу. А чтобы закрепить своё желание, люди привязывали к деревьям кусочки ткани. Но вскоре выяснилось, что многие деревья от этого гибнут. То ли узелки оказывались слишком крепкими, и это мешало течь древесным сокам; то ли желания людей были такими неумными, что дерево не справлялось с ними... Люди забыли самый главный секрет легенды, который гласил: «И дерево сие человек сам делает, а питает его успехами и достижениями своими»

Сегодня я предлагаю всем нам вырастить такое чудесное дерево. (Психолог обращает внимание присутствующих на листочки трёх цветов). Каждое ваше достижение или успех поможет дереву покрыться разноцветной листвой. Если вы достигли успехов в профессиональной деятельности, в работе – появится зелёный листочек. Если вы научились успешно общаться друг с другом и с окружающими – красный. Если вы достигли успехов в личном плане – жёлтый. Подумайте, какого цвета листочки вам хотелось бы поместить на дерево. Это может быть как один листочек, так и два или три.

Дерево помогает осознать, что получается лучше всего, а над чем ещё надо поработать, как индивидуально, так и коллективу.

Главный смысл притчи – всё в твоих руках!

9. Рефлексия занятия.

Участники в круг, передавая друг другу мячик делятся своими впечатлениями о том, как прошло занятие, что было самым трудным (неприятным), что больше всего понравилось (запомнилось). Ваши пожелания участникам группы, себе самому, ведущему.