

Групповой тренинг: Как жить полной жизнью и “не сгореть” на работе.

Цель: предоставить информацию о современных техниках и приемах стабилизации эмоционального состояния педагогов.

Задачи: Научить педагогов практическим навыкам борьбы с синдромом практического выгорания. ”Создать в группе атмосферу эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу. Формировать профессиональные качества: коммуникативные способности, рефлексивность, способность к эмпатии.

Оборудование: музыкальный центр, диск с релаксационной музыкой “Природа”: “Раннее утро в лесу”, “Концерт рано утром”, “Утро в горах”, “Звон монастыря в долине”, “Маленький лесной ручей в мае”, сбор трав для фиточая, аромолампа, аромомазла,

Предупреждение профессионального “выгорания” требует психологической иммунизации, то есть актуализации личностных ресурсов, которые и являются тем самым иммунитетом против “выгорания” и других проблем личности взрослого человека. Глубокая психопрофилактическая работа позволяет обучить человека психогигиеническим навыкам поведения, умению самостоятельно выстраивать вектор собственной жизни.

Ход занятия (1)

“Испорченный телефон”. Цель: сплочение коллектива, снятие напряжения участников, сократить дистанцию в общении; способствовать созданию позитивного эмоционального единства группы.

Участники встают в колонну по одному, ведущий встает в конце колонны. Все участники повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом впереди стоящего участника. Затем он жестом показывает какой-либо предмет (надувной шар, часы, и пр.) первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему и так далее. Последний участник называет предмет.

Условия: все делается молча, только жестами, но можно попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет его по плечу.

Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Что вы чувствовали во время выполнения упражнения? Что трудно было сделать для вас и как вы справились с этим? Что открыли для себя нового?

Характеристика человека по предъявляемой фотографии.

Цель: развитие мыслительных процессов и выработка умения слушать и слышать свою интуицию.

Выберите любую из предложенных фотографий, внимательно посмотрите на нее и составьте характеристику человека, которого вы видите на этой фотографии.

Рефлексия: Впечатления от проделанной работы; возможные трудности, с которыми столкнулись во время выполнения задания; находки, которые сделали в ходе выполнения упражнения.

Письма-пожелания. Цель: развитие умения давать и принимать обратную связь.

Ведущий раздает участникам группы по листу бумаги, который предлагает прикрепить на спины друг друга и просит написать пожелания тем, кому хочется. Затем участники группы читают адресованные им письма – пожелания.

Рефлексия: В обсуждении участники делятся впечатлениями о том, что они чувствуют сейчас, когда прочитали письмо – пожелание и тогда, когда писали пожелания другим участникам группы.

Овладение техникой интонирования и мимикой.

Многочисленными исследованиями психологов подтвержден тот факт, что любая информация передается не только словом, но и через интонацию, жесты, позу, походку, мимику говорящего.

Цель: развитие простейших навыков общения, умение привлечь внимание окружающих средствами мимики, пантомимики, передача эмоциональных состояний.

А) сказать с разными интонациями в голосе слова: “Здравствуй”, “До свидания” – громко, тихо; кратко, растянуто; заикаясь, убедительно, утвердительно; восторженно, задумчиво; вызывающе, скорбно; нежно, грубо; иронически, шутливо, злобно; тоном ответственного работника; разочарованно торжественно и т.д.

Б) войти как глубокая старушка, артистка балета, солдат и т.д.

В) улыбнуться как победитель; побежденный; подхалим, начальнику, начальник подчиненному, мать младенцу.

Рефлексия: Что может выразить походка (тон и сила голоса) человека: Его профессию? Его эмоции? Его возраст? Как реагирует на разные стили походка?

“Земляничная поляна”. Цель: снятие психоэмоционального напряжения участников.

Ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда испытываешь напряжение, “зажатость”, тревогу, можно помочь себе, расслабляясь с помощью простых приемов, которые помогают не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, которое не наносит ущерб интересам другого человека. Затем он проводит упражнения на релаксацию.

Сядьте удобно на стул, закройте глаза. Представьте, что вы мысленно перенеслись на земляничную поляну так, как если бы она была перед вами. Земляника созрела, она вокруг, она везде. Побудьте на этой поляне. Попробуйте земляники. Делайте на поляне то, что вы хотите делать. Или ничего не делайте, просто побудьте там”.

Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Какие эмоции вы испытывали во время выполнения упражнения? Что вы открыли для себя нового?

“Пожелание по кругу”. Цель: дать возможность проговорить то, что не успели сказать или обсудить в ходе работы группы.

Ситуация стресса может мобилизовать к продуктивной активности, но может вызвать в нас и различные негативные чувства, такие как обида, злость, ощущение отчаяния и другие. Самое главное – выговориться. Если такой возможности нет, то можно изложить свои чувства и мысли на бумаге (написать или нарисовать что-то).

Рефлексия: У вас есть возможность выразить, то, что вы не успели сказать раньше.

Ход занятия (2)

“Нестандартное приветствие”. Цель: продолжить работу на сплочение коллектива, снятие напряжения участников, сокращение дистанции в общении; создание позитивного эмоционального единства группы.

Группа сидит в кругу. Первый участник нежно, ласково прикасается к соседу и приветствует его. Второй передает приветствие третьему, и так всем участникам тренинга.

Рефлексия: Что чувствовал участник, когда передавал или принимал приветствие соседа?

«Золотой и черный стул». Цель: развитие умений открыто высказывать свое мнение и слушать мнение других участников группы о себе.

Ведущий предлагает участникам группы узнать мнение о них других участников. Высказываться друг о друге он рекомендует приблизительно в такой форме: “Мне не приятно, когда ты делаешь или говоришь то-то и то-то, у меня возникают такие чувства, и мне кажется, что это могло бы быть то-то и то-то. Следует избегать определений “хорошо”, “плохо”.

Один из участников по желанию выходит в центр круга и выбирает стул, на котором будет сидеть, если он садится на золотой стул, то все говорят ему комплименты, а если садится на черный стул, то остальные по очереди говорят на “Я высказывании” то, что не приятно им в этом человеке.

Рефлексия: В обсуждении участники делятся впечатлениями, как изменились их чувства по отношению друг к другу после этого упражнения? Какие чувства испытывали, когда слушали или высказывали свое мнение?

«Найди и промолчи». Цель: развивать интуицию, умение концентрировать зрительное внимание, сдерживать эмоции.

Участники группы отворачиваются, закрывают глаза или выходят из комнаты. Ведущий ставит игрушку так, чтобы она была в поле зрения участников. Группа молча ищет игрушку. Нашедший молча и никоим образом не показывая виду, что он нашел, садится на свое место. Чем меньше остается, ищущих, тем сложнее найти предмет.

Рефлексия: В обсуждении участники делятся впечатлениями о том, что помогло найти предмет, о том, что чувствовали в тот момент, когда нашли

предмет и как смогли скрыть это чувство? Что привлекло внимание в поведении остальных участников группы.

«Кошка, которая гуляет ...» Цель: отработка навыков выразительного использования мимики и жестов, необходимых педагогу в его повседневной жизни.

Ведущий говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми, и спрашивает участников, кому знакомо это чувство. Следующая игра предлагается, как средство избавления от этого опасения.

Все встают в круг, оставляя побольше места в центре. Участникам предлагается поочередно пройти через круг, но не обычной походкой. Если человек затрудняется, предложите ему пройти, как шпион (крадучись, на цыпочках), как супермодель, как солдат, как воришка, как крутой, как и т.д.

Рефлексия: Что может выразить походка человека: его эмоции? Его профессию? Как реагирует на разные стили поведения походка, мимика, жесты?

«Антистрессовая релаксация». (Рекомендована Всемирной организацией здравоохранения). Цель: Снятие психоэмоционального напряжения участников.

-Лягте (в крайнем случае – присядьте поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении. Одежда не должна стеснять ваших движений).

Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд держите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: “Вдох и выдох – как прилив и отлив”. Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.

Волевым усилием сокращайте до 10 сек., потом расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте.

Попробуйте, как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Попробуйте про себя: “Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит”.

Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас, чувствуете что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла, наслаждайтесь испытываемым ощущением секунд 30.

Сосчитайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы более расслабляются. Теперь ваши мышцы более расслабляются. Теперь ваша единственная забота – насладиться состоянием расслабленности.

Наступает “пробуждение”. Сосчитайте до 20. Говорите себе: “когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, и я буду чувствовать себя бодрым, При этом я осознаю, что ощущение напряжения исчезло”.

Это упражнение рекомендуется выполнять 2–3 раза неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им расслабление достигается быстрее.

Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Что вы ощущали во время выполнения упражнения?

Упражнение “Что я почти забыл”. Цель: дать возможность проговорить то, что не успели сказать или обсудить в ходе работы группы.

Прежде чем все мы расстанемся, я хотела бы дать возможность проговорить то, что вы не успели сказать или обсудить в ходе работы группы. Закройте на минутку глаза и сядьте удобнее... Представьте себе, что вы не успели сказать или обсудить в ходе работы группы. Закройте на минутку глаза и сядьте удобнее.. Представьте, что вы возвращаетесь домой и вспоминаете группу... В голове у вас проносятся лица участников и пережитые ситуации, и внезапно вы осознаете, что по какой-то причине не сделали и не высказали чего-то... Вы жалеете об этом ... Что же осталось не высказанным, теперь откройте глаза.

Рефлексия. У вас есть возможность выразить, то, что вы не успели сказать раньше.

На занятиях вы убедились, что не следует считать “выгорание” чем-то неизбежным. Нужно предпринимать определенные шаги по профилактике, которые могут предотвратить, ослабить и исключить его возникновение. Нужно пробуждать личностные ресурсы, помогающие преодолеть жизненные и рабочие стрессы. Если степень “выгорания” высока, наряду с приемами “самопомощи” целесообразно обратиться за поддержкой к специалистам-психологам.

Рефлексия тренинга. Что вы получили от тренинга? Оправдались ли ваши ожидания? Какое у вас настроение?