

Тренинговое занятие по профилактике эмоционального выгорания «Приглашение в хорошее самочувствие»

Цель:

- формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом;
- развитие навыков управления своим состоянием;
- создание благоприятных условий для работы группы;
- накопление психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах, симптомах и способах преодоления;
- самодиагностика.

Материалы и оборудование:

- цветные карандаши, фломастеры;
- бумага А4;
- галоши;
- раздаточный материал;
- чайники

Ход занятия

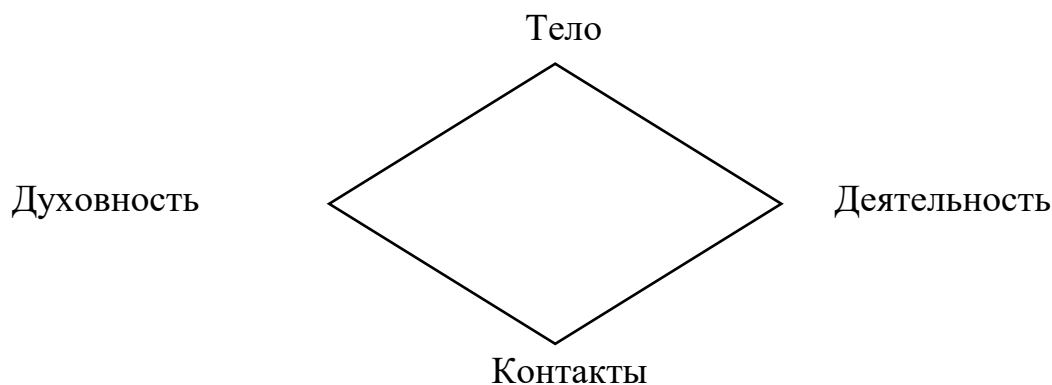
- Доброе утро, коллеги! Наш педсовет я предлагаю начать с одного упражнения.

- Поднимите руки, кто хочет быть счастливым человеком? А, как мы знаем, счастливый человек – это тот человек, который с радостью идет на работу и с радостью идет домой. Главное условие счастья – гармоничное развитие всех сфер жизни человека.

- Существует четыре основных сферы жизни человека. Каждая из этих сфер жизни требует внимания к себе.

- Вашему вниманию я хочу представить «Ромб гармонии» (психотерапевт Носсрат Пезешкиан под названием «Модель баланса»)

- Обратимся к рисунку. Перед Вами ромб. В каждом углу ромба расположена определенная сфера жизни.



- Для начала остановимся на их характеристике. После их описания Вам нужно будет оценить, сколько энергии в процентах Вы тратите на эти сферы в месяц, учитывая, что в сумме они не могут превышать 100%. Но сначала описание.

Сфера деятельности

- Начнем с деятельности. Здесь мы рассматриваем только деятельность, за которую получаем деньги, то есть работу. Оценивая сферу деятельности, определите, сколько процентов энергии Вы тратите на работу, на стремление к успеху, создание карьеры, размышления о работе, о проблемах, с ней связанных.

Сфера контактов

- Вторая значимая сфера жизни – это контакты. Но это не все контакты. Здесь Вы не будете оценивать деловые беседы и «разговоры ни о чем» (о погоде, о других, формальное заполнение пауз, ритуальное общение и т.п.). А это только те контакты, которые являются интимно-личностными (семья).

У нас у каждого в жизни таких людей немного, обычно всего несколько. Мы не можем без общения с ними. Мы можем им доверять очень многое, при этом знаем, что они не предадут, не осудят, порадуются за нас, примут нас такими, какие мы есть.

Если мы несколько дней не поговорим с таким близким человеком, то у нас возникает голод по такому общению. И мы стараемся найти возможность утолить его. Вот такие контакты Вам нужно оценить в процентах.

Сфера духовности

- Теперь сфера духовности. Очень значимая сфера для нашей жизни. Что она включает в себя? Прежде всего, это наша философия жизни, принципы, которыми мы пользуемся. Сюда входит также наша совесть, справедливость, то есть нравственные категории.

Здесь же нужно оценивать и хобби, наши увлечения, эстетическое и духовное развитие, чтение литературы, посещение выставок, интерес к искусству, творчество. Для людей верующих – это еще и религия.

Сфера тела

- Ну, и тело – дом нашей души. Что здесь Вы будете оценивать? Прежде всего, это физические нагрузки, физическую активность (занятия спортом, утренняя гимнастика), гигиену тела (элементарно, душ по утрам и вечерам), сон как суперзначимый физиологический процесс, модель питания, сексуальные отношения. Сюда же входит уход за своей внешностью (например, женщины используют маски и т.д.).

Обработка результатов

- Итак, теперь Вам нужно оценить, сколько энергии в процентном соотношении Вы потратили за последний месяц. Напоминаю, что в сумме Вы не можете набрать больше 100%.

- После оценивания необходимо сделать анализ. Обратимся к названию техники – и все станет ясным. Ромб гармонии! Это означает, что оптимальным и лучшим для человека является баланс жизненной энергии.

- Если у Вас получилось примерно по 25% в каждой сфере и Вы были искренни, то Ваша жизнь сбалансированная, Вы чувствуете себя прекрасно физически и душевно. Вы гармонично распределяете свою жизненную энергию по всем сферам. Вам всего хватает: физических сил, общения, времени для духовного развития, удовольствий и удовлетворенности в работе. Вы – счастливая и гармонично развитая личность. Можно только позавидовать.

- Если же у Вас разбалансировка, то есть, например, в сфере деятельности 50%, а в других сферах менее 25%, то наступает сбой в этих сферах. Пройдемся сначала по дефицитам, когда «набирают» менее 25%.

Анализ дефицитов по сферам

- Если это сфера тела, то, я думаю, все понятно, что будет сбой в физическом здоровье – болезни, недомогание, усталость и т.п.

- Если это дефицит контактов, то может возникнуть психологическое и социальное чувство одиночества, замкнутость.

- В случае дефицита духовного развития проблема в этой сфере выдает себя в такие моменты, когда человек попадает в кризис, чувствует бессмысленность своего существования; когда его социальное пространство сужается, и нужно что-то другое.

- Если человек мало энергии направляет в деятельность, он будет всегда не удовлетворен и не реализован.



- С другой стороны, какая-либо сфера может преобладать, то есть человек тратит большую часть энергии только на данную сферу. Понятно, что другие сферы страдают. Мы только что это рассмотрели. А теперь о перерасходе энергии.

Анализ перерасхода энергии по сферам

- Если это тело ... Человек может в ущерб чему-то другому заикливаться на так называемом «здоровом образе жизни». Есть молодые мужчины, парни, которые заняты только накачкой мускулов, а девушки, женщины с аналогичной проблемой болезненно относятся к вопросам сохранения фигуры и т.п.

- Если это работа, то возможен невроз – работоголизм. И этим все сказано.

- Если это духовность, то человек, направляющий почти всю энергию в это русло, уходит в мир фантазий, отрывается от реальности.

- Если же это перебор в контактах, человек может стать назойливым, не дифференцировать ситуации, в которых не нужно это рассказывать. Многим людям не нужна такая открытая личная информация, у них своих дел полно, и это начинает их напрягать. В итоге они стараются избегать такого «общения».

2. Информационное сообщение.

- Профессия педагога – одна из тех, где **синдром профвыгорания** достаточно распространенное явление. И если педагога представить в качестве листа бумаги, то с отпуска летом он выходит вот таким (чистый белый гладкий лист), после первого триместра вот таким (сжимается лист немного), ну, а в конце года уже вот таким (сминается весь лист).

- Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально «сгораем» на работе, чаще всего забывая о своих эмоциях, которые «тлеют» и со временем постепенно превращаются в «пламя».

- Как не сгореть на работе?

- Сегодня мы и постараемся ответить на это вопрос. Для этого нам, в первую очередь, надо определить симптомы проявления эмоционального выгорания, понять, насколько велик наш запас прочности в отношении стрессовых факторов, и постараться найти способы противостоять этим факторам, а также освоить упражнения по повышению эмоционального тонуса.

- Во-первых, определим актуальность данной темы для каждого из вас. И пройдем Тест.

**ТЕСТ «НУЖНО ЛИ ВАМ УЧИТЬСЯ БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ»
(по А.И. Ташевой, 2000)**

Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов. Если положительных ответов будет больше четырех, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит - и здоровья.

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 расстроены?
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 остается времени на себя?

- Как вы уже поняли, все из выше перечисленного являются симптомами эмоционального выгорания: усталость, вспыльчивость, болевые ощущения, плаксивость и т.п.)

- Я вместе со своими коллегами приглашаю вас сегодня в хорошее самочувствие.

- У нас готовы к работе три мастерские: «Графический метод трансформации сознания» (Нарбаева Д.М.), «Эмоциональный интеллект. Способы нейтрализации стресса с помощью антистрессовых мини-технологий» (Морозова Е.В.) и «Игровая комната» (Курбатова А.М.).

Мастер-класс «Графический метод трансформации сознания» Нарбаева Д.М.

1. Знания техники Нейрографики способны помочь: слайд 2

- 1. Людям в поиске счастья и удачи. (Учитель, педагог тоже хочет быть счастливым и удачливым)*
- 2. Людям, уставшим от работы и теряющим веру. (Всем известна проблема психологического и эмоционального «выгорания» педагогов)*
- 3. Людям духовным, стремящимся к трансформации себя и своей жизни. (Мы знаем, что профессия педагога обязывает быть духовно развитым и развивающимся человеком)*

2. Нейрографика-что это? Слайд 3

*В основу графического метода трансформации сознания положена **нейрографика**. Нейрографика — это творческий метод трансформации мира. Нейрографика – это инструмент решения психологических задач графическим способом. Нейрографика означает рисовать мышлением, сознанием. Эта методика привлекательна для нас как способ решения внутренних задач. Человек начинает выражать свое переживание проблемы и трансформировать проблему через изображение. После того, как задача визуализирована, ее решение может возникнуть гораздо быстрее. Нейрографика- это трансформация мысли в реальность.*

Если говорить о нейрографике коротко, то уместнее всего вспомнить о знакомой многим из нас привычке в моменты сильного напряжения, связанного с решением сложной задачи, рисовать круги, треугольники и даже объемные фигуры.

3. На чем основан графический метод трансформации сознания ? слайд 4-5

Нейрографика основана на систематизации зрительных образов, которые мы выносим на рисунок в период постановки, формулирования и решения сложной проблемы.

1. Человек, носитель разума, создает собственную картину мира — это отражение окружающей действительности в сознании, интерпретация реальности на когнитивном и эмоциональном уровне.

2. Зрительные образы остаются одними из основополагающих в создании собственной картины мира, они отражают глубинные связи между нейронами, “поля” которых создают пространство взаимодействия,

формируют сложные системы сигналов, составляющих наше сознание и образ мира в нем.

3. Перенося эти образы на лист бумаги, человек получает возможность увидеть, как проблема, поставленная перед собой, выражается в простых представлениях — окружностях, треугольниках, многоугольниках и сложных объемных фигурах.

4. Перенося на бумагу “образ проблемы” в простых графических символах, мы получаем представление о ней, как о системе вопросов и ответов, а ведь известно, что правильная постановка вопроса — это половина решения сложной задачи.

Итак, нейрографика — это техника переноса образа проблем или сложных ситуаций в зрительные образы, инструмент визуализации и осознания проблемы как системы вопросов и ответов, которые на бумаге обретают видимые связи и становятся более понятными для восприятия, что позволяет найти простые пути выхода из кажущихся запутанными ситуаций.

4. Как использовать нейрографику? Как это работает? слайд 6

Принципы рисования в нейрографике просты и понятны на интуитивном уровне. Возьмите лист бумаги и маркер (ручку), задумайтесь над своей проблемой и просто рисуйте то, что приходит вам в голову. Вы заметите, что поверхность листа постепенно заполняется фигурами — это ассоциативное отображение образов ваших проблем и вопросов.

Круги и сферы — это стремление создать гармоничный, замкнутый образ, который на уровне подсознания стремится к воплощению в совершенной форме окружности. Треугольники — это острые вопросы и кажущиеся неразрешимыми вопросы, квадраты и многоугольники — это попытки подсознания связать простые формы в сложные системы вопросов и ответов.

Не ищите в полученной “карте подсознания” прямых связей с реальностью — это всего лишь графическая интерпретация того, что сейчас происходит в вашем подсознании. Не пытайтесь расшифровать образы — они не имеют прямой когнитивной связи с вашей картиной мира. Полученная карта — это и есть ваш внутренний мир, который нашел выход в зрительную область.

5. АЛГОРИТМ слайд 7

1 Шаг. Актуализация темы.

— Возьмите любой приглянувшийся карандаш в руку и положите перед собой лист. Сформулируйте проблему или представьте разницу между желаемым и тем, что есть сейчас.

А) С чем вы хотите поработать? Масштаб задачи не имеет значения. Например: здоровье в целом, здоровье моего плеча, мои взаимоотношения вообще, мои взаимоотношения с мамой, мой вчерашний разговор с мамой (соседом, другом), будущее вообще, один день, один эпизод и т.д. и т.п.

Б) Так же на данном шаге алгоритма важно некоторое напряжение - это количество эмоций, которое в этой теме заряжено. Напряжение для человека – это разница между тем, что есть, и желаемым. Нужно с помощью дыхания и сосредоточенности на теме собрать всю эту энергию напряжения.

2 Шаг. Выплёскивание напряжения на весь лист бумаги. слайд 7

Подышите, вспомните все эмоции по этому поводу, а затем резко выместите их на бумаге (резко водите по бумаге карандашом 3—4 секунды). Можете закрыть глаза или даже покричать. Это своего рода аватар вашей проблемы.

Резко! Много! На весь лист линиями! Объявить миру, что вы есть! Каждая такая работа с линиями - это закладка нейронных связей, участков цепей мозга. Сама линия организует связи.

3 Шаг. Округление углов. слайд 8

Посмотрите на лист, вы увидите множество пересечений линий. Их нужно скруглить.

Всё, что на рисунке угол, – это конфликт. Круг – это целое. Чтобы сгладить конфликт, нужно на рисунке сгладить все углы. Ищем на своём рисунке пересечения линий и сглаживаем углы. До 80% работы на этом этапе проходит в режиме сопротивления. Это связано с проживанием различных чувств. На этом шаге главное – это дисциплина и исполнение.

Сам факт недовольства – это и есть встреча с самим собой. Наша задача – привести себя в круг, в целостность, в самость. Именно на этом этапе мы снимаем свои психологические ограничения. Обычно, когда работа по округлению углов на 80% уже сделана, человек начинает приходить в состояние благости и удовлетворения. На этом шаге очень интересно понаблюдать за собой: что со мной происходит?, какие у меня чувства?, какое у меня соматическое состояние?, что мне сигнализирует тело? Мы должны не убедить себя, что что-то произошло, а реально почувствовать.

Может почувствоваться хорошая энергия в теле, может захотеться что-то делать, куда-то бежать, чувствуется какой-то тонус в теле. Это позитивный признак! Значит, идут какие-то изменения. На последних 20% работы

меняется пластика мозга, отношение к ситуации меняется, в этот момент приходят новые мысли к старой ситуации.

4 Шаг. Объединение (интеграция). слайд 9

Есть мы, а есть мир вокруг. Мы же не можем существовать по отдельности — нам нужно общаться с миром, вписаться в него. Мир — это белая (чистая) часть на листике. Наша задача — фигуру, которая в центре, распространить на фон. Другими словами, сделать так, чтобы мы не узнали, где была изначальная фигура: она должна слиться. Это можно сделать, продлевая хвостики, которые торчат, или просто дорисовывая дополнительные линии. Нет какого-то конкретного правила, как нужно рисовать: как чувствуете, так и делайте. После того, как мы добавили линии, снова скругляем углы, которые у нас появились. На этой стадии мы принимаем мысль, что мы в мире не одни, вокруг нас есть люди и ресурсы, которые могут нам помочь в решении нашей задачи.

А) Интеграция внутренних областей (полостей) на рисунке. Закрашиваем одним цветом области, которые нравятся. Потом делаем подобное другим цветом. Задействуем столько цветов, сколько захочется. Работаем спонтанно. Закрашивать можно не все полости.

Б) Убираем границы, делаем так, чтобы фигура, нарисованная нами изначально, сливалась с фоном. То есть, выравниваем напряжение. Очень важно, чтобы напряжение внутри фигуры было подобно напряжению вне её, на фоне. Иными словами, делаем так, чтобы наша изначальная фигура потерялась внутри фона. Фон целесообразно дробить примерно так же, как раздроблена сама фигура. Количество деталей на фоне должно быть примерно равным, как и в самой фигуре. Напряжение в фигуре должно слиться с напряжением на фоне. После того как вы округлили свой рисунок и связали его с миром, вы продолжаете дополнять его, вводя другие цвета и объединяя ими фрагменты. На этом шаге прорабатывается способность принятия большего и появляется прилив мотивации на волнующую тему. На этом этапе к нам приходит прилив энергии, задача начинает решаться.

5 Шаг. Линии поля. Синхронизация поля.). слайд 10

Затем добавим фигуры: круг, треугольник и квадрат. Круг как символ целостности гармонизирует, треугольник, наоборот, вносит движение и динамику, а квадрат — это стабильность и надежность. Фигуры можно

найти в своем рисунке или же просто добавить поверх него. Затем объединяем их со всеми линиями рисунка.

Прорисовываем на весь лист разные силовые линии. Характер этих линий – высокое напряжение, мы не частим с амплитудой. На этом шаге могут происходить разные интересные переживания. Может так отпустить, что может вообще пропасть отношение (всяческое отношение!) к задаче, к проблеме.

6 Шаг. Вербализация.). слайд 11

Смотрим на ту проблему, с которой начинали работать. Что теперь у нас там внутри по отношению к этой проблеме?

В процессе рисования по шагам НЕ НУЖНО держать свою проблему всё время в голове. Задали проблему в самом начале, далее выполняем алгоритм по шагам. И пусть происходит то, что происходит. Наслаждаемся работой и всем прочим – рисунком, ритмом, гармонией, цветом и т.п.

Иногда в процессе работы человек может забыть, как формулировал свою проблему, она становится ему уже не важной. Иногда в конце работы сам рисунок теряет свою привлекательность. Тогда можно просто нарисовать круг (круги) где угодно. Кругом дело не испортишь! В общем, если к концу работы всё-таки нет гармонии, не чувствуете гармонии, то округляйте. Рисуйте просто круг и связи с ним связанные.

Это алгоритм снятия ограничений: "скорая помощь" себе в любом напряженном состоянии, возможность распутать узел внутри себя, гармонизировать состояние, увидеть новые возможности.

**Мастер-класс «Эмоциональный интеллект. Способы
нейтрализации стресса с помощью антистрессовых мини-технологий»
Морозова Е.В.**

- Работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил.

1. Упражнения на саморегуляцию.

Уровень самоотдачи и самоконтроля столь высок, что психические ресурсы к следующему рабочему дню практически не восстанавливаются. Тревожность, депрессия, эмоциональное опустошение – вот цена ответственности, которую платит учитель.

Психологический дискомфорт учителя негативно влияет на его здоровье – физическое, психическое, профессиональное. И, конечно, все это отражается на учениках.

Многие болезни педагогов (головные боли, боли в спине, ногах, горле) связаны с накопленным напряжением и проистекают, не удивляйтесь, от сдерживания эмоций. Если эмоция неотреагирована, у неё нет другого выхода, как проявить себя в одной из функций организма. Так, если нет выхода накопившемуся напряжению в теле, оно продолжает накапливаться до тех пор, пока не находит выхода в виде болей (голова, спина, спазмы желудка). Мышцы, поражённые стрессом, сокращаются и остаются в этом состоянии. Представьте себе, что вы долго несёте что-то тяжелое, рука немеет, вы останавливаетесь и трясете её – можно нести дальше. А вот «трясти» желудок, сердце, как её, невозможно. Как быть? Как помочь себе?

Тест «Стирка».

- Представьте себе, что вы живете в те времена, когда все стирали белье вручную и развешивали его для просушки на улице. У вас в корзине скопилась гора грязного белья, и вам нужно обязательно сегодня его выстирать. Однако, выглянув в окно, вы видите, что небо покрыто тяжелыми свинцовыми тучами. Какие мысли при этом приходят вам в голову?

ВАРИАНТЫ

1. "Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться?"
2. "Подожду немного, может быть, погода наладится"
3. "Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода"
4. "Не важно, пойдет дождь или нет, я все-таки начну стирку"

Вариант 1. Вы выбрали первый вариант, значит по шкале от 0 до 100 уровень стресса у вас достигает отметки 80. Вы позволяете оказывать влияние на свою жизнь всем мелким неприятностям, которые могут с вами случиться.

Вы настолько подвержены воздействию стресса, что малейшие препятствия и неудачи могут испортить вам настроение на длительное время. Вам пора взять отпуск и хорошенько отдохнуть, пока это стрессовое состояние не отразилось отрицательно на вашем здоровье.

Вариант 2. Вы надеетесь, что погода может улучшиться, составляет 50 по шкале от 0 до 100. Неблагоприятные обстоятельства не сбивают вас с толку, и вы продолжаете сохранять позитивное восприятие жизни даже при возникновении непредвиденных неприятных условий. Вы по-прежнему стараетесь справляться с возникающими проблемами, и в результате все складывается благополучно. Не забывайте, что не всякий стресс является отрицательным. Относитесь к препятствиям и неудачам, происходящим в вашей жизни, как к стимулу, побуждающему преодолеть их.

Вариант 3. Вы выбрали третий вариант, значит уровень испытываемого вами стресса близок к 0. Вы не позволяете мелким неприятностям и проблемам испортить вам день и не видите причин тревожиться по поводу их возникновения. Возможно, вы открыли для себя очень хорошую мудрую житейскую философию: мое волнение не станет препятствием для дождя, он все равно пойдет.

Вариант 4. Вы ответили, что начнете стирать независимо от того, будет идти дождь или нет, уровень испытываемого вами стресса равен 100 по шкале от 0 до 100. Вы ощущаете гнет такого количества неблагоприятных обстоятельств в своей жизни, что не обращаете внимания на существующие реальные условия и пытаетесь делать невозможное, чтобы их изменить. Когда вам это удастся, то вы сталкиваетесь с еще более серьезной проблемой и, следовательно, испытываете еще больший стресс, чем прежде. Успокойтесь и воспринимайте происходящее более хладнокровно, ведь после грозовой погоды обычно наступает прекрасный солнечный день.

- Эффективным средством сохранения психологического здоровья педагогов является использование способов саморегуляции.

- Саморегуляция - это управление уровнем стресса, это выбор самого человека: быть стрессу или не быть.

- Я покажу вам несколько техник (Памятка «Упражнения на дыхание»)

Способы снятия напряжения через работу с телом (памятка)

Воздействовать на свое душевное состояние можно через тело. Каждый человек хоть раз в своей жизни, но пользовался массажем. Его мог кто-то вам делать. Вы сами себе могли делать его. И вам скорее всего знакомо ощущение легкого тела. Спортсмены называют это состояние «мышечной радостью». И вы, конечно, помните, что настроение после массажа значительно улучшается.

Существует много специфических техник работы с телом, это целые отдельные направления.

Согласно тибетской медицине зоны пальцев рук и точки ладоней — своеобразные окна здоровья. Каждый палец отвечает за свой орган.

- Большой палец отражает состояние легких, бронхов и печени. Массируя его, можно смягчить и даже снять любые приступы кашля.
- Указательный палец напрямую посылает сигналы в область всего пищеварительного тракта.
- Средний палец ведет диалог со всей системой кровообращения.
- Массаж безымянного пальца помогает побороть нервные расстройства, стрессы и дурное настроение.
- Мизинец связан с тонким кишечником.
- В самом центре ладони находится точка активности. Надавливая на нее, можно снять сильное сердцебиение и усталость, вернуть бодрость и веселое расположение духа.

Массаж кистей хорош тем, что его можно выполнять везде и всегда. Сидя за компьютером или лежа на диване. Принимая ванну или читая газету.

Сначала нужно просто минутку растирать кисти круговыми движениями, будто намыливая их. Температура кожи повысится, руки согреются. Затем следует энергично размять суставы.

- Резко и быстро сжимать пальцы в кулак и медленно разжимать 10 раз.
- Медленно сжимать напряженные пальцы в кулак и быстро распускать их веером 10 раз.

Потом массируется каждый палец от кончика к основанию со всех сторон. Особое внимание нужно уделить зонам органов, доставляющих беспокойство.

Ладонь разминается и массируется по трем массажным линиям: от внутреннего края к основанию, от внешнего края к средней точке ладони и по средней линии от пальцев к запястью.

Затем пальцами и круговыми движениями разминаются запястья. А заканчивается массаж растиранием кистей, можно растирать с питательным кремом. Он прекрасно впитается в разогретую массажем кожу.

Общее время массажа не превышает 7-10 минут. Повторять его можно до 5 раз в день. Но наиболее эффективен утренний массаж, до завтрака.

2. Способы снятия напряжения (диалог).

3. «Позитивное мышление»

- Наша жизнь на 10% состоит из того, что с нами происходит и на 90% из того как мы относимся к происходящему. Но почему на одно и то же событие люди реагируют по-разному? Одни ищут возможности, другие сокрушаются о потерях.

Народная мудрость гласит: «Судьба судьбой, а выбор за тобой». Многое, если не все, определяет наш выбор. Выбор нас делает неповторимым. Именно он определяет нашу судьбу.

Что мы можем выбрать:

- то, во что мы верим;
- кем мы станем;
- что мы говорим;
- как относимся к другим;
- как реагируем на события;
- с каким настроением живем и учим.

Позитивное мышление - это могучая сила! Позитивное мышление позволяет вам выйти из происходящей ситуации и разочарования. Позитивные мысли помогают развить оптимистичное отношение ко всему.

- Улучшить свою жизнь можно только через изменение отношения к ней, восприятие ее как самого ценного дара, через мудрость радости каждого дня, минуты, впечатления. Неурядицы, жизненные противоречия – это норма жизни; они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят.

- Научитесь жить с юмором «Юмор – соль жизни, - говорил К. Чапек, - кто лучше просолен, дольше живет».

- Оптимистическое настроение несет в себе массу положительных моментов! Позитивный настрой улучшает работоспособность и влияет, как на физическое, так и на душевное самочувствие человека. Позитивное настроение рождает уверенность в себе. К позитивно настроенным людям тянутся окружающие.

- Так с помощью, каких приемов настроить себя на позитив?

4. Упражнение «Калоши счастья»

- Мы хотим предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья».

- У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

***Ожидаемый результат:** участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.*

Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Калоши счастья»

Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.

- Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
- В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

Вам дали классное руководство над слабыми детьми.

- Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими учениками.
- Это хорошая возможность освоить новые методы работы с классом.

На работе задержали зарплату.

- Можно сэкономить на чем-то.
- Можно теперь сесть на диету.

По дороге на работу вы сломали каблук.

- Хороший повод купить новые сапоги.

Большинство ваших учеников написали контрольную очень слабо.

- Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

Вы внезапно заболели.

- Хороший повод отдохнуть.
- Заняться наконец-то своим здоровьем.

Вы попали под сокращение.

- Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
- Новый коллектив, новые перспективы.

«Игровая комната» (Курбатова А.М.)

«Современные настольные игры как инновационная психолого-педагогическая технология профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов».
Агаджанова Мелина Анатольевна

Устранить проблему профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов возможно многими способами. Для этих целей используются различные психолого-педагогические технологии, в основном тренинговые (дыхание, релаксация, точечный массаж, аутотренинг и т.п.)

А также, в качестве инновационных психолого-педагогических технологий в данном случае можно использовать современные настольные психологические игры.

Современные психологи часто используют настольные игры в своей практике. В настоящее время геймификацию в образовании рассматривают как один из мировых трендов ближайшего будущего.

Большинство современных настольных игр позволяет выявить стереотипы принятия решений, способы взаимодействия человека с миром, использование привычных защит, отношение к границам.

Сейчас предлагается множество настольных игр как зарубежных, так и отечественных. К наиболее популярным можно отнести «Genesis», «Лудо», «Каркассон», «Имаджинариум», «Активити», «Alias» («Скажи иначе»), «Концепт», «Скелеты в шкафу» и т.д.

Игры позволяют:

- глубже узнать и понять себя и окружающих;
- увидеть определённую, сложившуюся в вашей жизни ситуацию более ясно, понять, каким должен быть ваш вклад в её разрешении;
- сделать выбор, когда в этом есть необходимость и вы недостаточно уверены, как правильно поступить;
- улучшить отношения с определёнными людьми: семьёй, друзьями, коллегами;
- разрешить конфликт;
- освободиться от стресса, обрести баланс между работой и отдыхом;
- осознать причины ваших страхов и препятствий;
- приблизить исполнение желаемого.

Все вышеназванные и многие другие менее популярные игры обладают таким психологическим потенциалом.

Подведение итогов педсовета

- Уважаемые коллеги, вы посетили мастер-классы, познакомились с новыми и поделились своими способами снятия эмоционального напряжения. Надеюсь вы для себя определили, какими способами вы будете пользоваться. Вопрос: как часто и регулярно это делать?

- Я хочу вас также познакомить с **формулой выживаемости** (профессор В.М. Шепель): на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время рекреации (восстановления физических сил организма); время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение).

$$K_{\text{выж}} = \frac{V_{\text{рекреации}} + V_{\text{релаксации}} + V_{\text{катарсиса}}}{V_{\text{суток}} - V_{\text{сна}}}$$

- И помните, неразрешимых проблем нет. Если есть проблема, значит, есть и решение. Если есть профессиональное сгорание, значит, есть способы его предотвращения и коррекции.

- У каждого человека есть выбор: опустить руки, позволить себе «сгореть на работе» или, наоборот, приложить все усилия, чтобы исключить возможность возникновения синдрома. Важно помнить, что наша жизнь – это наша жизнь, наше здоровье – это наше здоровье. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом! (раздать памятки педагогам «Как снизить риск синдрома выгорания»)

Упражнение «Дружественная ладошка». Участникам раздаются листки бумаги.

- Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по группе, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. И я с удовольствием присоединюсь к вам.

Выполнение задания участниками.

- Пусть эти ладошки несут тепло и радость наших встреч, напоминают об этих встречах, а может быть и помогают в какой-то сложный момент.

Рефлексия.

- Как прошло занятие, что было самым трудным (неприятным), что больше всего понравилось (запомнилось)?

- Ваши пожелания себе самому, ведущему. Начните, пожалуйста, словами «Мне сегодня...»

- Ну, и конечно, поскольку мы приглашали вас в гости хорошего самочувствия, как гостеприимные хозяева, мы хотели бы поделиться с вами своим теплом, а какое тепло без горячего чая и теплой компании (чаепитие).

- Спасибо за работу!