Час психологической разгрузки для педагогов: тренинговое занятие «Я подарю себе любовь»

Тренинговое занятие для педагогов

«Я подарю себе любовь»

Цель: профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов в профессиональной деятельности.

Задачи:

1. формировать навыки саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием;

2. развивать позитивное самовосприятие;

3. способствовать раскрытию личностного потенциала педагогов.

Тренинг состоит из трех частей.

Первая (вводная) направлена на создание атмосферы доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга.

Вторая (основная) направлена на освоение навыков эмоциональной саморегуляции, позитивного самовосприятия.

Третья (заключительная) – на творческое взаимодействие и рефлексию.

1часть. Вводная.

Цель: включение в работу, снятие напряжения, создание положительного эмоционального настроя на дальнейшую работу.

Упражнение «Имя»

Цель: развитие позитивных взаимоотношений, знакомств с особенностями характера участников тренинга, подчеркивание индивидуальности каждого.

Каждому участнику предлагается назвать свое имя и охарактеризовать себя его первой буквой. Например, Лена – ласковая и т. д.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто… »

Цель: подчеркивание сходства между участниками, повышение сплоченности группы, мобилизация внимания.

Участники стоят или сидят в кругу. Ведущий дает команду: «Поменяйтесь местами те, кто… » и последовательно называет какие – либо признаки некоторых участников. Это могут быть как детали внешности, так и психологические качества, какие – либо умения, жизненные события и т. д. После названия признака, участники, которые им обладают, меняются местами друг с другом.

2 часть. Основная.

Цель: осознание и принятие своих чувств, развитие чувства собственной значимости.

Диагностическое упражнение «Стирка»

Цель: выявить уровень стресса и способность к стрессоустойчивости.

Представьте себе, что вы живёте в те времена, когда все стирали бельё 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 тяжёлыми свинцовыми тучами. Какие мысли при этом приходят вам в голову?

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, пойдёт дождь или нет, я всё-таки начну стирку».

Интерпретация ответов

Когда к скучным домашним делам добавляется ещё и плохая погода, человек невольно оказывается в стрессовой ситуации. Ваша реакция на неудачу в день намеченной стирки является показателем, отражающим уровень стресса, испытываемого вами в жизни.

1. Если вы выбрали первый вариант, то 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.

2. Если вы надеетесь, что погода может улучшиться, то уровень стресса, испытываемого вами, составляет 50. 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 всё складывается благополучно. Не забывайте, что не всякий стресс является отрицательным. Относитесь к препятствиям и неудачам, происходящим в вашей жизни, как к стимулу, побуждающему вас преодолевать их.

3. Если вы выбрали этот вариант, то уровень испытываемого вами стресса близок к 0. Вы не позволяете мелким неприятностям и проблемам испортить вам день и не видите причины тревожиться по поводу их возникновения. Возможно, вы открыли для себя очень хорошую, мудрую житейскую философию: ваши беспокойство и волнение не станут препятствием для дождя, он всё равно пойдёт.

4. Если вы ответили, что начнёте стирать независимо от того, будет идти дождь или нет, то уровень испытываемого вами стресса равен 100. Вы ощущаете гнёт 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 удаётся, то вы сталкиваетесь с ещё более серьёзной проблемой и, следовательно, испытываете ещё более сильный стресс, чем прежде. Если вы выделите время и позволите себе отдохнуть и основательно поразмышлять, то вы убедитесь, что все ваши усилия были напрасными. Успокойтесь и воспринимайте происходящее более хладнокровно, ведь после грозовой погоды обычно наступает прекрасный солнечный день.

Упражнение «Цветы»

Цель: сплочение группы, формирование взаимопонимания.

Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде ведущего они образуют «цветы» с таким количеством лепестков, которое было названо ведущим.

Упражнение «Букет»

Цель: снятие скованности и напряжения.

Реквизит: вырезанные из цветной бумаги цветы.

Ведущий предлагает каждому из участников взять такое количество цветов, какое бы они хотели получить в своем букете.

Когда все составили «букет», ведущий объявляет, что теперь каждый должен назвать свои качества по одному на каждый цветок.

Рисование на тему «Любовь»

Цель: способствовать осознанию своего отношения к вопросам любви.

Реквизит: бумага, цветные карандаши, фломастеры.

Инструкция: «Нарисуйте картину на тему «Любовь». Пусть каждый работает индивидуально.

В течение 5 - 10 минут создаются рисунки. Затем рисунки переворачиваются и перемешиваются.

Каждый из участников на выбор берет любой рисунок. Обсуждение каждого рисунка осуществляется по кругу, включая автора, который не заявляет своего авторства. Обсуждаются мысли у чувства, возникшие в процессе рисования и по поводу данного рисунка. Все высказывают свои ассоциации, начиная со слов «Когда я смотрю на этот рисунок, я чувствую, я думаю, мне хочется сделать… »

Вопросы для обсуждения:

Что вы почувствовали, когда слышали отзывы о своем рисунке?

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Цель: переживание чувства радости, волнения, ожидания, создание атмосферы принятия.

Все встают в круг. Ведущий подходи к кому-то из участников, смотрит ему в глаза, дарит свои аплодисменты, из всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который получает свою порцию аплодисментов. Затем тройка выбирает следующего партнера. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

3 часть. Заключительная.

Цель: развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими.

Упражнение – коллаж «Это мой мир»

Цель: выстраивание индивидуального образа мира и себя самого у участников группы, увеличение способности видеть общее в разном.

Участнику предлагается представить группе тот идеальный мир, в котором бы ему хотелось жить. Придумать название этому миру.

Участникам предлагается объединится в группы по принципу сходства их миров. Из детских ладошек, вырезанных из цветной бумаги надо создать коллаж своего мира. Объединить все миры, создав нечто общее, наклеив все на ватман.

Время на подготовку 5 – 7 минут.

По окончанию творческого взаимодействия все миры объединяются во «Вселенную».

Упражнение «Сердечки»

Цель: обменяться друг с другом признанием и поддержкой.

Реквизит: открытки в виде сердца по числу участников.

Инструкция: возьмите каждый по открытке и напишите в ней свое имя. Передайте открытку соседу слева. В полученную открытку нужно записать свои пожелания ее владельцу. Вновь передайте открытку - и так до тех пор, пока к вам не вернется ваша открытка с пожеланиями от всех членов группы.

Обсуждение тренинга. Рефлексия «Мне сегодня… »

Каждый участник группы завершает фразу: «Мне сегодня… »

Спасибо за участие!