

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОСТИНАЯ «СОХРАНЕНИЕ ДУШЕВНОГО МИРА КАК ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ»

Подготовили и провели: старший воспитатель Подакова Светлана Петровна,
педагог-психолог Майструк Ольга Леонидовна

Японский педагог И. Такаси говорил:
«Миссия воспитателя – быть полномочными
представителями ребенка перед лицом общества.
И добавлял: «выступая как доверенное лицо ребенка,
воспитатель в этом качестве получает право
на доступ в его внутренний мир».

И только «эмоционально здоровый» педагог имеет на это право!

За последние годы произошла незаметная революция (на этапе внедрения ФГОС ДО): изменились требования к педагогу. Воспитатель является главным действующим лицом педагогического процесса и для достижения современного качества дошкольного образования педагог должен приобретать новые знания, получать больше информации, решать новые задачи, совершенствовать навыки и умения, а часто менять рабочие привычки, ценности. С целью предупреждения и преодоления возможных последствий психического перенапряжения педагогов, поддержания оптимального уровня их психического состояния организована работа психологической гостиной для ознакомления с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний.

Имея любовь, друзей, семью, здоровье, хорошее настроение и позитивное отношение к жизни, вы получите всё! Но вот купить что-либо из вышеперечисленных вещей невозможно. Можно приобрести любые воображаемые материальные блага, даже запастись ими на будущее, но если ваша душа не наполнена, у вас нет ничего!

1. Медитативное упражнение.

Всем педагогам предлагаем встать в круг. Посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Помолчите несколько мгновений. Возьмитесь все за руки. Почувствуйте энергию, исходящую от руки соседа. Подумайте о том, что стремление всего коллектива совпадают с мечтами каждого из вас. Каждая из женщин стремится к здоровью и благополучию. Все ждут любви и стараются реализовать свой творческий потенциал. Сегодня мы будем усваивать новые позитивные идеи, которые могут улучшить нашу жизнь. Все хорошо, мы спокойны, мы в безопасности, все хорошо в нашем мире! Повторите! Все хорошо, мы спокойны, мы в безопасности, все хорошо в нашем мире! 1-2-3 откройте глаза.

2. Приветствие "Комплимент с плюсом".

Участники выстраиваются в два круга: внутренний и внешний. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковым.

Инструкция: Посмотрите друг на друга. У вас сейчас есть возможность сказать друг другу теплые слова. Пусть это будет комплимент, и добавить о себе что-то хорошее. Когда вы услышите комплимент, скажите: "Да, я... (повторите сказанный комплимент), а, кроме того, я еще и"

3. Упражнение "Узнаем друг друга".

Группа рассаживается по кругу. Педагогам объясняется, что сейчас будет проводиться игра, с помощью которой они смогут лучше узнать друг друга. Называется личностное качество или описывается ситуация и участники, по отношению к которым справедливо высказывание, выполняют определенное действие. Они встают со стула, выполняют это действие и снова садятся на место. Например: "Тот, у кого есть брат, должен щелкнуть пальцами". Темп игры должен возрастать. Варианты высказываний:

- у кого голубые глаза – трижды подмигните;
- тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу;
- кто родился осенью, пусть возьмет за руку одного члена группы и станцует с ним;
- кто любит кошек, трижды промяукайте;
- у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу слева, что это его не касается;
- кто пьет кофе с сахаром и молоком, встаньте и скажите таинственным голосом: «А это мне так нравится»;
- у кого есть веснушки, похлопайте в ладоши;
- замужние опишите в воздухе сплетение 2-х обручальных колец и сердце;
- пусть единственный ребенок своих родителей поднимет руки вверх;
- тот, кого принуждали прийти в эту группу, должен затопать по полу ногами и крикнуть: "Я не позволю себя заставлять!";
- кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с тем, кто думает так же;
- кто изредка мечтал стать невидимым, закройте лицо ладошками;
- тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажет, как это делается;
- кто находит, что игра длится достаточно долго, должен трижды хлопнуть ладонями по сиденью, скрестить руки на груди и громко крикнуть: "Хватит!".

Все люди отличаются друг от друга. Отличаются своим восприятием окружающего, отношением к тому, что происходит вокруг них. В жизни каждого из нас бывают моменты, когда кажется, что мир рушится. Причин для этого может быть очень много: сезонная депрессия, взаимоотношения в семье, проблемы со здоровьем или хроническая усталость. Что помогает человеку справляться с трудными ситуациями в жизни, переживать неудачи с меньшими душевными

потрясениями? Что заставляет думать о любых преградах возникающих на пути как о посильных, о легко преодолимых?

4. Восприятие психологической притчи "Все грани гармонии".

«Один мудрец наблюдал за женщиной, которая постоянно плакала и жаловалась то на солнце, когда оно светило, то на дождь, когда он лил. Тогда он спросил, почему ее расстраивает и солнечная, и дождливая погода. Женщина ответила: «У меня две дочери. Одна из них стирает для людей белье и этим зарабатывает на хлеб, а вторая продает зонтики. Когда идет дождь, у прачки мало денег, а когда светит солнце, зонтики никто не покупает. Поэтому я и горюю о своих дочерях».

Тогда мудрец посоветовал женщине думать о прачке в хорошую погоду, а о продавце с зонтиками в плохую. С тех пор эта женщина всегда была в хорошем настроении и радовалась за своих дочерей».

Мудрость этой притчи: "Обращайте внимание на преимущества вашего положения, и тогда недостатки будут меньше расстраивать вас".

Только позитивный настрой и позитивное мышление. Стресс, безусловно, главный враг женщины. Е. Махер (1983г.) разработал симптомокомплекс качеств, характеризующих состояние и поведение человека, подверженного синдрому «эмоционального выгорания»: усталость, утомление, истощение, бессонница; негативное отношение к собеседнику; негативное отношение к работе; скудность репертуара рабочих действий; злоупотребление табаком, кофе, алкоголем; отсутствие аппетита или переедание; негативная «Я-концепция»; агрессивные чувства; тревожность, раздражительность; упаднические настроения и связанные с этим эмоции: цинизм, пессимизм, апатия, депрессия; переживание чувства вины.

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. Психологи и медики утверждают необходимо обладать таким качеством, как стрессоустойчивость, Важно помнить, что это врожденное качество, оно хорошо поддается тренировке. Чтобы педагог не оказывал негативного влияния на тех, с кем он общается, и мог жить в мире с самим собой, следует разобраться с собой, со своими проблемами, т. е. нужно начать с себя. «Позитивный человек - счастливый человек».

Так с помощью, каких приемов настроить себя на позитив? Вот об этом сейчас мы с вами и поговорим. Насколько хорошо вы умеете справляться с жизненными трудностями? Что такое эмоциональное выгорание?

Первоначально этот термин определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности. Согласно современным данным, под «эмоциональным выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие обстоятельства.

Происходят изменения как в мышлении «выгорающего»: неспособность концентрировать внимание; ригидное мышление, сопротивляющееся изменениям; усиление подозрительности и недоверчивости; циничное, порицающее отношение к клиентам; озабоченность собственными потребностями, личным выживанием, так и в чувствах «выгорающего»: саркастический юмор; чувство неудачи, вины, самообвинения; гнев, чувство обиды и горечи; повышенная раздражительность, проявляемая на работе и дома; ощущение, как будто к нему постоянно придираются; чувство обескураженности и равнодушия, бессилие.

5. Упражнение «Ассоциации с игрушкой»

Цель: поиск позитивного смысла в неожиданных вещах

Педагогам предлагается непрозрачный пакет с мягкими игрушками или другими предметами. Передавая его по кругу, участникам предлагается достать на ощупь любую игрушку и подумать о том, чем эта игрушка похожа на него. Далее идет обсуждение. Вывод: Необходимо постоянно искать для себя положительные эмоции, мысли и самочувствие улучшится.

6. Упражнение «Броуновское движение»

Цель: снижение мышечного напряжения и внутренней зажатости.

Описание: педагогам предлагается под музыку активно перемещаться по комнате. Когда музыка выключается, психолог называет какой-либо признак, по которому участники должны объединиться в группы (цифра, цвет глаз, элементы одежды, домашние животные, количество детей и др.).

7. Релаксация (видео фильм)

8. Рефлексия: Конечно, без стресса не обойтись, но прежде чем бежать в аптеку за очередным успокоительным, лучше вспомнить о народных средствах.

Настой ромашки хорошо помогает при бессоннице, облегчает головную боль и мигрень. Он отлично снимает напряжение после рабочего дня, помогает расслабиться. Мелисса успокаивает, но не вызывает сонливости. Настой можно пить 2-4 раза в день по стакану. Это позволяет не только успокаивать нервы, но и повысить общий тонус организма.

Для повышения самооценки предложить сделать следующее упражнение.

Поднимите руки вверх, закройте глаза и мысленно скажите: «Я – молодец!» или высоко поднимите голову, выпрямите спину, разведите руки в сторону и скажите: «Я самая – лучшая!».

Список литературы:

1. Жур. «Упр. ДОУ» 10-13г, с.30; 2-16г, с.105)
2. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2014. – 122с.
3. Васильева И. Все грани гармонии. Набор психологических открыток с притчами. – СПб: Речь, 2012. – 26 с.
4. Дмитриева Н.В., Буравцова Н.В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. – Новосибирск, 2015. – 228 с.
5. Коммуникативная компетентность педагога ДОУ: семинары-практикумы, тренинги, рекомендации/ авт.сост. А.В.Ненашева, Г.Н.Осинина, И.Н. Тараканова.

– Волгоград: Учитель, 2014. – 143с.

6 Самойлович Е.Р. Игры и упражнения для проведения в темной сенсорной комнате//Справочник педагога-психолога. Детский сад/ №11, 2014. – М.: ЗАО "МЦФЭР", 2014. – 82 с.

7. <http://www.aif.ru/>