муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 15 «Юсишка» города Ставрополя

Тренинг для педагогов по снятию эмоционального напряжения

Педагог-психолог
Сидоренко Е.М.

Ставрополь, 2020

Цель: профилактика синдрома эмоционального выгорания и снятие психоэмоционального напряжения.

Задачи:

1. Знакомство с понятием «эмоциональное выгорание».
2. Характеристика, причины возникновения эмоционального выгорания *(симптомы, проявления, этапы формирования)*;
3. Самодиагностика педагогами у себя наличия или отсутствия этого синдрома;
4. Нахождение внутренних ресурсов, повышение самооценки, творческое самораскрытие.
5. Снятие напряжения, получение психологической поддержки.
6. Рекомендации по применению способов эмоциональной саморегуляциипри помощи физических упражнений, дыхательной гимнастики, музыки.

Ход тренинга:

Педагог-психолог: Добрый день, уважаемые коллеги!

Вторая половина учебного года!

Начало февраля. Новогодние праздники уже позади. Отпуска еще далеко впереди. Самое время поговорить том, что мы с вами уже достаточно устали и нуждаемся в перезагрузке. Поэтому наше сегодняшнее мероприятие называется «Тренинг по снятию эмоционального напряжения».

Многие сейчас подумали, да что вы знаете о моем эмоциональном напряжении, у меня столько проблем, что их никто не может решить, действительно, вы будете правы их никто не сможет решить, кроме одного человека – вас самой.

Итак, приступим.

В психологии существует такое понятие как «профессиональное выгорание».

Оно характерно для тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения. Печально то, что особенно подвержены выгоранию те люди, которые по долгу службы должны «дарить» людям энергию и тепло своей души. Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. Труд педагога-воспитателя отличается значительными нагрузками на его психоэмоциональную сферу. Большая часть его рабочего времени протекает в эмоционально – напряженной обстановке: чувственная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, высокая ответственность за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода безусловно оказывают влияние на педагога: появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. К сожалению, многие представители педагогической профессии не могут похвастаться своим здоровьем, а между тем, требуемая от него активность, выдержка, оптимизм, выносливость и ряд других профессионально важных качеств во многом обусловлены его физическим, психическим и психологическим здоровьем.

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагоговстала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется

творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Увеличивается не только нагрузка, вместе с ней растет и нервнопсихическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.

И очень часто педагоги предъявляют непомерно высокие требования к самим себе. В их представлении настоящий педагог - это образец совершенства. Входящие в эту категорию личности ассоциируют свой труд с назначением, миссией, поэтому у них стирается грань между работой и личной жизнью.

Если вы чувствуете некоторую напряженность, вас что-то тревожит или просто накопилась физическая и моральная усталость, тогда попробуйте хоть чуть-чуть отвлечься от повседневных проблем и уделите немного времени самоанализу. Иногда с помощью нехитрых психологических техник можно самостоятельно найти причины душевного дискомфорта, решить внутренние проблемы, снять излишнюю тревогу. И сегодня мы постараемся вам в этом помочь.

Наша аудитория на 100% женская, поэтому мы говорим с вами на одном языке. Понимаем друг друга. Женщина сегодня берет на себя очень много социальных ролей: она мать, жена, подруга, дочь, коллега, педагог, врач, добытчик, хозяйка. Давайте сегодня попробуем разобраться, что в жизни для каждой из вас является самым важным. Какими вы обладаете проблемами и ресурсами для их решения.

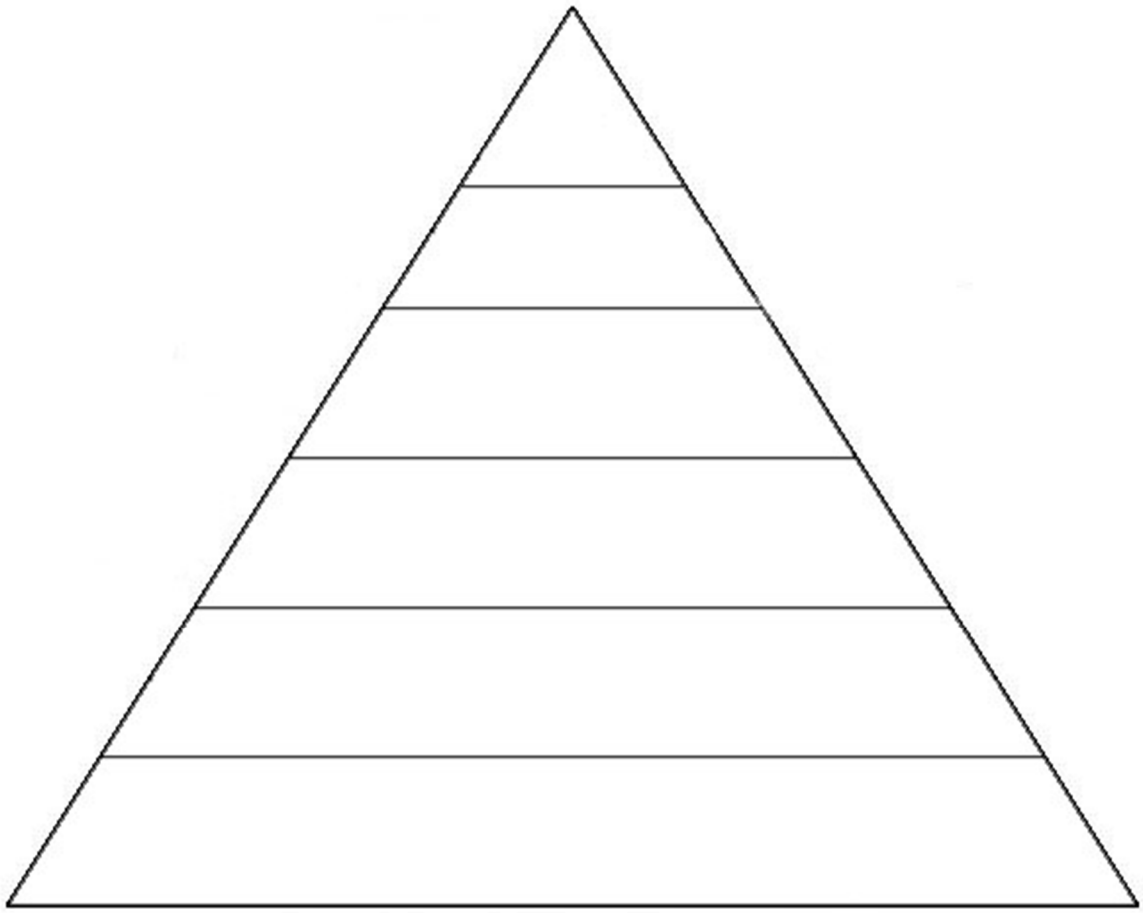
Перед вами пирамида. Расположите свои социальные роли на ней по степени важности: верхняя – самая важная, далее по степени уменьшения. Сразу оговорюсь, и это очень важно: ваши сегодняшние записи никто не увидит. Вы заберете этот лист домой. То, что вы сегодня анализируете, не касается никого, кроме Вас.

Прошу вас приступайте. Справились, отлично. Продолжаем.

Справа от вашей социальной роли кратко сформулируйте и запишите отрицательные эмоции и чувства, которые вы испытываете.

Слева от вашей социальной роли кратко сформулируйте и запишите положительные эмоции и чувства, которые вы испытываете, выполняя эту роль.Загляните поглубже в себя, будьте откровенны, ведь об этом никто не узнает. Последняя часть работы. Выпишите все «плюсы» и «минусы», которые вы для себя обозначили. Посмотрите справа получились ваши основные проблемы и переживания. Слева – ресурсы для их решения. На самом деле каждые человек всегда сам знает решение своих проблемных ситуаций, нужно лишь задуматься над поиском этого знания. Это позволить снять с себя излишнее психо-эмоциональное напряжение и избавиться от стресса.

+ –



Физические упражнения против стресса

Стресс является реакцией организма на факторы, которые по ряду причин разум человека воспринимает как непосильные трудности, с которыми нельзя справиться. В состоянии стресса человек не расслабляется: ночью его мучают кошмары, а наутро он чувствует усталость и апатию. Нервная система не восстанавливается. Психические нагрузки меняют поведение личности, делая человека агрессивным. Любые физические нагрузки увеличивают выработку эндорфинов, которые в просторечии называют «гормонами счастья», что приводит к повышению настроения. По мнению многих психиатров, регулярные занятия физкультурой не менее

эффективны, чем психотерапия или антидепрессанты. Причем улучшение наступает не только в результате изменения биохимических процессов: при регулярных занятиях постепенно изменяется отношение к себе, растет уверенность в собственных силах.

У большинства людей есть мышцы, которые при стрессе затвердевают. Обычно это мышцы сзади на шее и в верхней части спины; массируйте их пару минут каждый раз, когда чувствуете напряжение. В идеале нужно устранить причину стресса, но растягивание мышц как минимум уменьшает ощущение стресса — мышцы расслабляются, и мы чувствуем себя менее напряженными. Давайте сделайте несколько физических упражнений.

Все упражнения выполняются сидя или стоя, как вам удобно:

1. Подбородок опускается к груди, затем голова плавно поворачивается назад в попытке заглянуть за спину. Дыхание также нужно контролировать – сгибание шеи делается на вдохе, а разгибание – на выдохе. Выполняется 5 раз;
2. Голова поворачивается в сторону, фиксируется, после чего выполняется ее поворот в другую сторону. Производится 5-10 повторений;
3. нНсом в воздухе тщательно рисуются 5-10 различных цифр или букв. Шея при этом должна двигаться в полной амплитуде;
4. Голова вращается 2-4 раза по часовой стрелке, затем против нее. Прекрасно тренирует шею, разминает позвонки.
5. Сложенные в замок руки охватывают затылок и давят на него, головой же оказывается сопротивление, что замечательно развивает шейные мышцы;
6. Голова опускается вниз, мышцы расслабляются и плечи поднимаются максимально вверх.
7. Сидя. Живот втягивается на 5 сек, затем возвращается в начальное положение. Поначалу достаточно 10 повторений, но постепенно их количество и время выполнения увеличивается. 8. Сидя на стуле. Совершаются наклоны корпуса влево и вправо. При выполнении спина остается прямой, руки опущены. При выдохе происходит опускание корпуса, на вдохе – возврат в начальное положение. Для начала достаточно 10 повторений, со временем их количество желательно увеличить;
9. Сидя или стоя. Мышцы живота держатся в статическом напряжении 5 сек, после чего расслабляются. Постепенно также можно увеличить длительность напряжения пресса.

Выполняя регулярно упражнения, вы избавитесь от ощущения усталости и обретете прилив свежих сил, бодрости и хорошего настроения.

Дыхательная гимнастика

Как правильно дышать?

Дыхательная гимнастика – один из самых эффективных способов привести в порядок наше физическое и физиологическое состояние. Дыхание объединяет тело и разум. Дыхательные упражнения могут помочь нам расслабиться, контролировать чувство тревожности, снять стресс, победить бессонницу… Они даже полезны для улучшения внимания и помогают отогнать негативные мысли.

Прежде, чем заняться дыхательной гимнастикой, найдите удобное место. Сядьте, выпрямите спину и положите удобно руки. В комнате должна быть приятная

температура и не очень яркое освещение. Сконцентрируйтесь, сосредоточьтесь на ваших мыслях и дыхании. Вы сильно раздражены или возбуждены?

Техника полного дыхания для расслабления

Одна из самых эффективных техник для снижения тревожности – это полное дыхание. Для корректного выполнения этой гимнастики мы должны знать, какие виды дыхания бывают. Как правильно нужно выполнять упражнения?

- Положите одну руку на грудь, а другую – на живот. Дышите так, чтобы поднималась только рука, которая лежит на груди. Задержите воздух и затем выдохните его через рот. Повторите несколько раз.

- Теперь наоборот, дышите так, чтобы поднималась только рука, лежащая на животе. Грудь не должна двигаться. Повторите несколько раз.

- Теперь попробуйте по очереди дышать так, чтобы сначала поднималась рука, лежащая на животе, а затем – рука, лежащая на груди.

- После того, как вы освоите предыдущую технику, дышите глубоко, используя одновременно оба вида дыхания. При этом делайте небольшие паузы между вдохом и выдохом. Вдох и выдох должны длиться по времени одинаково.

Техника ассиметричного дыхания

Ещё одна полезная техника для снятия тревожности и расслабления – это короткий вдох и более продолжительный выдох. Например, попробуйте дышать так, чтобы выдох длился в 5-6 раз дольше, чем вдох. Это очень эффективное упражнение, поскольку сердечный ритм увеличивается на вдохе и снижается на выдохе. Таким образом, задерживая выдох, мы усиливаем эти эффекты.

Дыхание с сопротивлением или искусственная регуляция дыхания для релаксации

Техника дыхания с сопротивлением заключается в создании сопротивления на выдохе. Это можно сделать различными способами: например, выдыхая воздух через сомкнутые губы, зубы, через трубочку или даже с помощью пения. Мы можем на выдохе издавать звук мантры “Ом” или просто вибрируя наши голосовые связки. Этот звук резонирует с грудной клеткой и головой, создавая очень приятные ощущения.

Динамическое дыхание для расслабления

Существуют расслабляющие дыхательные техники, которые требует немного воображения. На вдохе представьте приятную волну, накрывающую вас с головы до ног. Почувствуйте каждую часть вашего тела и если где-то есть напряжение, постарайтесь его снять. На выдохе представьте, что волна отступает.

Как понять, что вы расслабились? Можно сказать, что релаксация прошла успешно, если вы ощущаете лёгкое покалывание или тепло на кончиках пальцев.

Дыхательные упражнения для сна

Симметричное дыхание для улучшения сна

Вас мучает бессонница? Положите одну руку на грудь, а другую – на живот. Вдохните четыре раза через нос, используя четырёхтактный вдох (за 4 раза), и удостоверьтесь, что при вдохе поднимается живот (а не грудь). Затем – четырёхтактный выдох. Если вы можете, попробуйте на вдохе и выдохе применять 5-6 тактов. Затем можно сделать несколько обычных вдохов и выдохов и затем вернуться к 4-6 тактам. Циклы можно повторять пять или шесть раз.

Эта техника поможет вам расслабиться в любой ситуации, но особенно она полезна перед сном. Считая свои вдохи и выдохи, вы тем самым отгоняете от себя беспокойные и нежелательные мысли, которые могли бы помешать вам уснуть.

Если вам не нравится считать, можно заменить цифры словами (вдох/выдох, вдыхаю/выдыхаю). Также можно сократить число тактов, если 4 для вас это много.

Дробное дыхания для сна

Техника похожа на предыдущую, при этом нужно задерживать дыхание. Используйте четырёхтактный вдох, затем удерживайте воздух в течение 4 тактов, а затем – четырёхтактный выдох. Затем 2-3 раза дышите нормально и повторите снова.

Дыхательные упражнения для улучшения внимания

Дыхательная гимнастика способствует повышению внимания и концентрации. Таким образом, мы не только будем лучше учиться или работать, но и сможем лучше контролировать нежелательные мысли.

Альтернативное дыхание для улучшения внимания

Техника альтернативного дыхания очень эффективна для повышения внимания. Для этого обхватите нос большим и указательным пальцем одной руки так, чтобы пальцы лежали на ноздрях. Затем на вдохе аккуратно зажмите одну ноздрю. На выдохе откройте закрытую ноздрю и одновременно зажмите другую. Чтобы вам легче это было визуализировать, представьте, что ваша рука обхватывает нос в виде буквы С и вы двигаете большим и указательным пальцем попеременно то вправо то влево, закрывая и открывая по очереди ноздри.

Есть различные вариации этой техники. Вы можете чередовать ноздри, через которые вдыхаете и выдыхаете, начинать справа налево и наоборот. Сначала вдыхать только через левую ноздрю и выдыхать через правую, а затем – вдыхать только через правую и выдыхать только через левую.

Этот способ дыхания помогает сконцентрироваться, наполниться энергией и усилить внимание. Поэтому не рекомендуется практиковать его перед сном.

Борьба со стрессом с помощью музыки.

Люди наслаждаются музыкой везде: в автомобиле по пути на работу, в очереди к кассе супермаркета, дома, в офисе и во время прогулок. Совершенно не важно, какая именно это музыка. Главное, что она вызывает положительные эмоции и, как показали недавние исследования, помогает бороться со стрессом.

О полезных свойствах музыки известно уже достаточно давно. Впервые, о благотворном воздействии музыки на организм, заговорил Пифагор. Этим человеком, собственно, и было предложено такое течение, как «музыкальная медицина».

Несмотря на то, что полезные свойства музыки были открыты давно, только недавно врачам удалось разгадать, почему именно это происходит, и каким образом она воздействует на нашу нервную систему и на организм. Главный секрет, почему музыка так полезна – это то, что она воспринимается обоими полушариями мозга одновременно. То есть, если большинство процессов, окружающих нас, воспринимаются или правым или левым полушарием мозга, то музыка, воспринимается и правым, и левым в одно и то же время.

В свою очередь, музыка состоит из ритма, тембра и мелодии. Оказалось, что левое полушарие воспринимает и анализирует ритм музыки, а правое полушарие ощущает тембр и мелодию. Именно поэтому, мозг во время прослушивания музыки работает «на полную». Наиболее сильно воспринимается именно ритм, который по своей природе очень близок к частоте нормального человеческого дыхания, и сердцебиения в расслабленном состоянии. Организм человека, который слушает музыку, как будто подстраивается под эту музыку, тем самым, начинает лучше работать. Кроме того, в таком случае нормализуется сон, а также снижается степень болевой чувствительности, восстанавливается нормальное сердцебиение и дыхание. Поэтому, музыка, по своей природе положительно сказывается и на животных, и на растениях в том числе.

Какая музыка является самой полезной?

Но, какая музыка оказывает на человека наиболее благотворное влияние? Ведь она может быть совершенно разной. На самом деле, ответ в таком случае может быть немного неоднозначным, потому как у каждого человека свои предпочтения в музыке, и поэтому совершенно разная музыка может приносить ему совершенно разное удовольствие. Но, в целом, ситуация такова, что есть определенные стили музыки, которые влияют на человека наиболее полезно.

В качестве успокаивающей музыки, хорошо подойдет:

- «Колыбельная Брамса» и «Свет луны»;
- «Лунная соната» и «Кантата №2», помогут избавиться от неврозов;
- «Свадебный марш» и «Концерт ре-минор» помогут избавиться от сердечной недостаточности, и нормализуют давление;
- «Венгерская рапсодия» и «Полонез Огинского» помогут снять головную боль;
- «Пер Гюнт» и «Грустный вальс» нормализуют сон.

Не стоит полагать, что пользу приносит исключительно классика. Как мы уже и говорили, музыка в зависимости от предпочтения может приносить пользу по-разному. Например, любителям тяжелой музыки, рок или альтернативная музыка может также принести результат.

Заменяет ли музыка антидепрессанты?

Каждый инструмент, кроме общего влияния на организм человека, действует целенаправленно на определенный орган. Приведем несколько примеров.

1. Орган – гармонизирует в позвоночнике энергетический поток, приводит в порядок ум.
2. Скрипка – успокаивает психику человека, улучшает его эмоциональное состояние. Музыка скрипки применяется для снятия стресса.
3. Фортепиано (рояль, пианино) – гармонизирует психику, очищает щитовидную железу, улучшает работу мочевого пузыря и почек.
4. Флейта – улучшает кровообращение, лечит, очищает бронхи и легкие.
5. Арфа – улучшает работу сердца.
6. Саксофон – лечит болезни мочеполовой системы, толстой кишки, легких, увеличивает сексуальную энергию.

Как оказалось, музыка значительно полезнее антидепрессантов. По своему воздействию, она ни капли не уступает в этом, а по своей пользе, во много раз превосходит их. Так, антидепрессанты вводят в организм химические вещества, которые ему чужды. Это может стать причиной развития аллергии, других недугов. В то время как музыка, стимулирует выработку организмом собственных веществ, которые и помогают человеку справиться с плохим настроением или депрессией. Поэтому, если приведенные примеры классической музыки, определенно, вам не помогают, быть может следует искать «лекарство» среди любимой музыки, поэтому остаточный выбор музыкальных композиций остается только за вами.

Рефлексия

Участники встают в общий круг. Ведущий предлагает поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук [9].

Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос: «Что было для вас сегодня особенно приятным?»

Участники продолжают фразу: «Приятным для меня сегодня было…»

Подведение итогов: Проходя через сегодняшний тренинг, мы научились навыкам саморегуляции, мобилизовали свою внутреннюю энергию, активизировали свои ресурсы и тем самым укрепили свое здоровье.

Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!