

Мастер –класс для педагогов направленный на снятие эмоционального напряжения.

Игровой тренинг «Профилактика эмоционального выгорания»

Цель: создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержания психического здоровья педагогов.

Для достижения данной цели ставятся следующие задачи:

1. Познакомить с приемами саморегуляции.
2. Научить психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния.
4. Оптимизировать самооценку педагогов.
5. Снять эмоциональное напряжение.
6. Сформировать позитивное мышление педагогов

Здравствуйте, уважаемые педагоги, я рада видеть вас на нашем мастер – классе, направленном на снятие эмоционального напряжения. И надеюсь, всё, что вы сегодня увидите, может пригодиться вам в дальнейшем.

«Снятие эмоционального напряжения».

Тема, на мой взгляд, очень актуальная. Профессия педагог, требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с разными людьми, которые порой, не всегда бывают, приятны, педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении, что приводит к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья. Я считаю, что педагоги как никто другой нуждаются в психологической поддержке, в обучении приемам саморегуляции и снятия эмоционального напряжения. Это и является приоритетной линией в моей работе психолога.

Давайте познакомимся! Я думаю, все со мной согласятся, что имя для человека очень важно и значимо, всем приятно, когда к нему обращаются по имени, а не просто принеси, подай. Для начала я предлагаю, всем вместе насладится звучанием своих имён, и заодно познакомится. Для этого все одновременно, по команде «Раз, два, три» назвать своё имя, так как я вас попрошу. «Раз, два, три своё имя назови», «А теперь на раз, два, три тихо имя прошепчи», «А сейчас все раз, два, три своё имя прокричи». Скажите, приятно ли вам произносить своё имя, что вы при этом чувствовали?

Сейчас мы испытали слуховые приятные ощущения, а теперь ощутим приятные чувства всем телом. Для этого, я попрошу вас снять обувь. Как ощущения?

Упражнение «Калоши счастья»

Цель: развитие позитивного мышления педагогов, развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Инструкция. Я хочу 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. И так, я предлагаю вам по очереди обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я буду в этот момент выдавать вам карточки, на которых различные ситуации. Ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Рефлексия. Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях? Что вы поняли для себя? Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Игра «Джунгли»

Цель: поднять настроение, снять усталость, сплочение участников, развивать выразительное поведение, внимание.

Инструкция: Каждый из вас сейчас получит карточку с названием какого-либо животного. Прочтите ее так, чтобы никто кроме вас не видел надписи. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого найти своего соплеменника. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки вашего животного. Другими словами все, что мы будем делать. Мы будем делать молча. Когда вы найдете своих соплеменников, остановитесь. Но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только тогда когда все группы будут образованы, мы проверим, что у вас получилось.

После того, как все участники объединились в группы, тренер спрашивает каждую группу: «Кто вы?».

Это упражнение обычно проходит очень весело увлекательно в результате у участников игры повышается настроение, снижается усталость. Она способствует раскрепощению участников. Кроме этого способствует развитию выразительного поведения, побуждает с одной стороны, быть внимательным к действиям других с другой стороны выбирать такие способы самовыражения которые были бы понятны окружающим.

После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

Упражнение «Моечная машина» или «Меняемся местами»

Цель: Сплочение группы; формирование чувства доверия; снятие психического напряжения.

Участники становятся в «ручеек». Это и есть моечная машина. Один из участников играет роль автомобиля, который необходимо «помыть». Он входит в строй между товарищами. Они прикасаются по очереди к нему ладонями и говорят ему ласковые слова и добрые пожелания на будущее. На выходе из «машины» его ждет «сушилка» (один из участников тренинга), которая должна его обнять. После этого происходит смена ролей «сушилки» и «автомобиля».

Упражнение считается завершенным тогда, когда все члены группы побывают в заданных ролевых образах.

Рефлексия всего мастер - класса. Давайте, передавая шарик, поделимся: Какие ощущения испытали? Какие чувства? Что было приятным или нет? Что вы возьмёте для себя на заметку?

Очень хорошо! А сейчас, представте, что в этом шарике все ваши негативные эмоции и я предлагаю распрощаться с ними, встанем в круг, положим руки на шарик и совместными усилиями лопнем его, а с ним и всё плохое. Всем спасибо и не давайте негативу взять над вами вверх. Удачи!