Занятие для педагогов

«Успевайте жить»

 Разработала

 педагог-психолог

МБОУ СОШ № 16

 Скрипка И.И.

Новый Уренгой, 2014

**Цель:** способствовать профилактике эмоционального и профессионального выгорания педагогов.

**Задачи:**

 - создание условий для снятия психоэмоционального напряжения;

 - содействие сплочению педагогического коллектива;

 - накопление педагогами ресурсных состояний.

**Ход занятия**

1. **Вводная часть**

**Цель:** организация рабочей атмосферы в группе.

***Ведущий.*** Здравствуйте, рада вас видеть. Сегодня наша встреча будет проходить в форме занятия с элементами тренинга, я надеюсь, что она поможет вам снять напряжение, преодолеть усталость, и у вас останутся только позитивные эмоции от общения.

 Далее ведущий предлагает участникам написать на бейджах свои имена в той форме, которая им больше импонирует.

1. **Установление контакта**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, сближение участников группы.

***Упражнение на приветствие «Разными частями тела»***

Участникам предлагается рассчитаться на «первый»-«второй», стать в круг. Первые номера образуют внутренний круг, вторые - внешний, становясь лицом друг к другу. Внутренний круг стоит на месте, внешний меняет партнеров, двигаясь по часовой стрелке, выполняя команды ведущего (кулачками, локтями, правым плечом, левым плечом, коленками и пр.)

По команде ведущего они начинают передвигаться по аудитории в хаотичном порядке. Когда слышат произнесение какой-либо части тела, то должны как можно быстрее соприкоснуться ею с наибольшим количеством участников.

***Упражнение «Наши имена»***

**Ведущий.** Самое приятное для человека – его имя. Поэтому я предлагаю вам по очереди делать шаг к центру круга произнести свое имя в той форме, которая вам наиболее нравится. После этого остальные участники, по команде ведущего делают шаг к центру и повторяют его имя.

***Упражнение «Паутинка симпатий»***

Участники стоят в кругу. Ведущий берет клубок ниток и произнося слова: «Ты мне нравишься, п.ч. …» передает клубок другому участнику, кончик оставляют себе, и так клубок должен оказаться у всех участников. В итоге получается одна большая паутина, которая объединяет всех участников общей симпатией.

1. **Упражнения на создание работоспособности в начале работы группы.**

а) Как в три приема уложить в холодильник бегемота? (Открыть, засунуть бегемота, закрыть.)

б) Как в четыре приема уложить в холодильник жирафа? (Открыть, вынуть бегемота, положить жирафа, закрыть.)

в) Лев пригласил всех на день рождения. Пришли все, кроме одного. Кто не пришел в гости?

(Жираф. Он был в холодильнике.)

1. **Тестирование «Стресс, вес и прогресс»**

 **Цель:** анализ собственного эмоционального состояния. (Приложение1)

1. **Основная часть**

**Цель:** развитие позитивного мышления, умения противостоять трудным жизненным ситуациям; формирование позитивного восприятия собственной личности.

***Упражнение «Контраргументы»***

Участники на листе бумаги  в левой колонке размещают 3 своих слабых стороны.  На правой стороне против каждого пункта он должен указать то положительное, что может противопоставить этому аргументу. Далее желающие зачитывают свои записи и все обсуждают их.

***Упражнение «Дерево талантов»***

Участникам занятия раздаются листочки цветной бумаги, на которых они пишут свои таланты ( это могут быть хорошие качества, умение что-то делать, хорошие поступки и т.д.)

Листочки с “талантами” прикрепляются к “дереву талантов”, нарисованному на листе ватмана.

***Ознакомление с техникой стрессоустойчивости «Сито проблем»***

Суть: все жизненные неурядицы, «пропускать» через сито несколько раз - начиная с мелкого сит, заканчивая крупным ( таким образом, будут отвергнуты все неурядицы, кроме самых крупных, важных, решением которых можно заняться) .

***Притча о проблемах в жизни***

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить., призывая на помощь На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками – ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я давно хотел засыпать его и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю-ка я старый колодец, да ослика заодно закопаю».

Недолго думая он пригласил своих соседей – все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимания на его вопли и мола продолжали бросать землю в колодец.

Однако очень скоро осел замолчал. Когда хозяин взглянул в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца.

***Упражнение: Избавление от тревог.***

Звучит релаксирующая музыка, которая начинается с веселого летнего дня, затем слышен шум надвигающейся грозы, гроза, дождь, и снова продолжается летний день с пением птиц.

Ведущим читается ровным голосом следующий текст :

*Расслабьтесь, представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день. Небо озарено радугой, частица этого сияния принадлежит вам. Оно ярче тысячи солнц. Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предложения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам наконец-то светло и радостно.*

1. **Прощание**

**Цель:** формирование группового единства, положительный эмоциональный настрой.

***Упражнение «Передай ток»***

Все сидят по кругу взявшись за руки. Ведущий передает пожатие, и оно идет по цепочке по кругу (руки над столом, все происходит молча без поворота головы). Когда ведущий получил сигнал назад, он поднимает руку.

***Приложение 1***

**Тест «Стресс, вес и прогресс»**

**Цель:** анализ собственного эмоционального состояния.

Предлагаем Вам ответить на вопросы теста, для того, чтобы выяснить на сколько Вы подвержены влиянию стрессов.

На каждый вопрос может быть дан один из следующих ответов:

Почти никогда – 1 балл

Редко – 2 балла

Часто – 3 балла

Почти всегда – 4 балла

Рядом с вопросом проставьте баллы 1, 2, 3, 4.

**Вопросы:**

1.Меня легко раздражают мелочи.

2.Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.

3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.

4. Когда я сержусь, могу кого-нибудь обидеть.

5. Не переношу критику, выхожу из себя.

6. Если в транспорте меня кто-нибудь толкнет, то отвечаю тем же или говорю

что-нибудь грубое.

7. Все мое свободное время чем-нибудь заполняю.

8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.

9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.

10. Страдаю отсутствием аппетита.

11. Беспричинно бываю беспокоен.

12. По утрам чувствую себя плохо.

13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.

14. И после продолжительного сна не чувствую себянормально.

 15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.

16. У меня бывают боли в спине и в шее.

17. Я барабаню пальцами постолу, а когда сижу — покачиваю ногой.

18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что делаю.

19. Думаю, что лучше многих, но никто этого не признает

20. Не соблюдаю диету, вес постоянно колеблется.

**– Вот как психологи оценивают ваше состояние:**

*30 баллов и меньше*: Вы живёте спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни отложного честолюбия, ни от чрезмерной скромности. Было бы неплохо обязательно проверить ответить с человеком, который хорошо вас знает. Люди с такой маленькой суммой баллов часто видят себя в розовом свете.

*31-45 баллов:* Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением. Страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (то есть у вас есть стремление чего-то достичь), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените свой образ жизни, но оставьте немного времени и для себя.

*46-60 баллов:* Ваша жизнь – беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других это постоянно держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьётесь, но вряд ли это доставит вам радость. Вроде как самое главное просочилось сквозь пальцы. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь добиваться всегда максимального результата, время от времени давайте себе полную передышку.

*61 балл и более:* Вы живёте, как водитель машины, который одновременно жмёт на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

**Список литературы**

1. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006, – с. 216 – 222.
2. Аникина Е., Трофименко Е. Тренинг педагогического общения// Школьный психолог. – 2008. - №7. – С. 24-27.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
4. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.