МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ

МБОУ «Полазненская средняя общеобразовательная школа» №1

Конкурс учебно-методических разработок

Номинация «Лучшая методическая разработка»

Тренинговое занятие (Тимбилдинг) «Я и мои ресурсы»

Жуланова Екатерина Александровна

педагог-психолог

высшая квалификационная категория

Полазна, 2022 г.

**Краткая аннотация**: Разработка представляет собой тренинговое занятия для педагогов, направленное на профилактику эмоционального выгорания.

**Актуальность:** Синдром выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстранённости и снижения удовлетворения исполнением работы. Он рассматривается как результат неудачно разрешённого стресса на рабочем месте. Существующая педагогическая практика показывает, что сегодня довольно чётко прослеживается факт потери интереса к ученику как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (подавленность, хроническая усталость, агрессия, апатия, тревожность, разочарование) Всё это обусловило выбор направления работы с педагогами по профилактике эмоционального выгорания. «Психологическая профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное расходование огромных душевных сил» (В.А.Сухомлинский).

**Учебный предмет**: тренинговое занятие психолога

**Ступень образования**: педагоги , работающие в начальной средней, старшей ступени образования.

**Форма работы:** Психологический тренинг, как активное обучение навыкам поведения и развития личности. В тренинге участнику предлагается проделать те или иные упражнения, ориентированные на развитие или демонстрацию психологических качеств или навыков. Ключевым принципам, обеспечивающим эффективное обучение и развитие, является постоянное сочетание в тренинге всех форм деятельности: общение, игра, обучение, труд. Тренинговое занятие состоит из 3 этапов: вступление, основная часть и заключительная часть**.** На занятии изначально создается атмосфера группового доверия и принятия, так, чтобы было комфортно каждому педагогу. Важно проводить тренинг в просторном помещении, с возможностью свободного перемещения, также для работы в парах или подгруппах. Круг из удобных стульев. Желательно музыкальное сопровождение, классическое исполнение. Классическая музыка оказывает благоприятное влияние на настрой. Очень важны приёмы расслбления, снятия умственного и эмоционального напряжения, педагоги переключают внимание и готовы к поиску собственных ресурсов. Используются игры и упражнения на тренировку, а затем закрепление умений находить свои собственные ресурсы. Обязательно в конце проводится рефлексия, очень важно, чтобы педагоги могли анализировать свои трудности и успехи, отслеживать своё эмоциональное состояние.

**Приобретаемые навыки педагогов:**

* овладеют навыками регуляции своего психоэмоционального состояния, способами саморегуляции поведения;
* овладеют навыками позитивного отношения к себе и жизни;
* навыки самомотивации к профессиональной деятельности;
* навыки самоизучения, самоанализа своих психических процессов в области эмоционального интеллекта (понимать себя, чувствовать себя, осознавать себя);
* навыками решения общих задач в команде.

**Особенности роли психолога:** ведущий учитывает возрастные и индивидуальные психологические особенности педагогов, оказывает направляющую, мотивирующую и контролирующую помощь педагогам.

**Технологические особенности** (технические условия, используемое оборудование): музыкальная колонка, флипчарт с маркером ручки, бумага, листы обратной связи.

**Организация работы**: Просторный кабинет для групповых занятий, удобные стулья (по количеству участников).

**Полное описание разработки:**

Тема: Профилактика эмоционального выгорания педагогов.

Название: Я и мои ресурсы.

Категория участников: педагоги ОО.

Содержание:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Деятельность педагога-психолога | Деятельность участников | | Ожидаемый результат | |
| 1. Вступление   Цель: Эмоционально-благополучный настрой на тренинг, создание атмосферы группового доверия и принятия. Создание комфортного состояния у участников. | | | | |
| Знакомство  Добрый день, милые дамы и мужчины! Рада вас приветствовать, очень приятно, что вы пришли отдохнуть и провести время с заботой о себе и для себя!  Наша с вами задача на сегодня: быть здесь и сейчас (в моменте), дать себе возможность почувствствовать себя и того, кто я рядом, услышать, увидеть, благодарить. (Я ВИЖУ, Я ЧУВСТВУЮ, Я БЛАГОДАРЮ,Я СЛЫШУ, Я ДВИГАЮСЬ)  Встанем, расслабим своё тело. Сделаем глубокий вдох до макушки и медленный выдох. Закроем глаза, почувствуем свою голову, глаза, нос,рот, уши, щечки, шею, грудную клетку, руки, кисти, спинку, поясницу, животик, бедра, ноги, колени, голень, стопу. Делаем глубокий вдох и медленный выдох. Открываем глаза.  Предложить придумать 2 цветка и делимся на 2 команды. Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...» (Я ВИЖУ ТЕБЯ) **Цель:** Познакомиться (если не знают друг друга) узнать друг друга, чем они похожи, для того, чтобы найти приятелей по интересам.  **Ход упражнения**: участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.  **Рефлексия:**  -какие эмоции испытывали во время упражнения?   * что нового узнали о других? * что интересное узнали?  Упражнение «Атомы и молекулы» (Я ЧУВСТВУЮ ТЕБЯ) **Цель**: раскрепощение участников.  **Ход игры**: Необходима небольшая первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения.  Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза».  Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Я буду называть число. Подвигавшись, некоторое время цельным **соединением**, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п. (23 чел: по 4 (6 молекул),по 3 и одна по 2, по 5 и одна по 3 ,по 2 и одна по 3)  Если последним числом атомов в молекуле будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.  \* На первом занятии следует избегать конфликтных ситуаций, когда при названном числе группа не может разделиться поровну и остаются «лишние участники» или некоторым молекулам не хватает атомов до нужного числа.  «Броуновское движение» Движение с закрытыми глазами С открытыми глазами глядя друг другу в глаза, обменяться любыми фразами Физический контакт  **Рефлексия**:  Какие эмоции проявились на каждом этапе? Что напоминает в жизни?  **ИГРА «Я могу вас научить». (Я ТЕБЯ БЛАГОДАРЮ)**  **Цель:** Способствовать развитию умения благодарить  **Ход игры:** Внутренний и внешний круг, образуя пары. Закройте на мгновение глаза и вспомните то самое чему можете научить другого человека, что вы умеете делать лучше всего, не лучше всех, а лучше всего. Откройте глаза. Вижу ваши улыбки. Внешний круг расскажите своим напарникам чему вы сможете научить **«Я МОГУ ТЕБЯ НАУЧИТЬ», а ваша пара из внутреннего круга отвечает, улыбаясь: «Вот это да! Благодарю тебя!» По сигналу вы** меняетесь. Есть вопросы?  **Рефлексия:**  Как ощущения? Приятно ли было вам получать благодарность и удивление? Что вы чувствовали, когда говорили о себе? У вас? А у вас? То, что мы с вами умеем делать лучше всего и ещё можем научиться, дает нам очень важный ресурс.  Наши умения, увлечения могут быть внутренним ресурсом.  Присаживайтесь, пожалуйста. | Участники занимают удобные для них места.  Участники выполняют расслабляющее упражнение, настраиваются на тренинг.  Обращают внимание на своё тело и дыхание.  Участники делятся на 2 команды в соответствии с выбранными цветами.  Участники пробуют почувствовать человека без слов, объединяясь в группы.  Участники анализируют своё эмоциональное состояние.  Участники хаотично движутся, наблюдая без слов друг за другом, объединяются в микрогруппы и разъединяются.  Проводят рефлексию своего эмоционального состояния.  Участники образуют внешний и внутренний круг. Проговаривая определённую фразу, а ответ искренне благодарят, что способствует положительному эмоциональному настрою. | | Создана благоприятная атмосфера.  Участники и психолог видят друг друга. Участники положительно настроены на работу.    Участники расслаблены и настроены на тренинг.  Участники образовали 2 команды.  Участники находят приятелей по интересам. Радуются, что узнали друг о друге что-то новое.  Участники внимательны друг другу.    Участники учатся чувствовать и осознавать себя.  Узнают, где в жизни бывают похожие ситуации и почему важно чувствовать друг друга.  Участники учатся благодарить друг друга.  Диалог способствует развитию способности к взаимопомощи, сочувствия.  Участники приходят к выводу, что способность благодарить (БЛАГО ДАРИТЬ) является большим ресурсом.  Понимание, что увлечения, умения могут быть внутренним ресурсом человека.  Участники настроены на работу, замотивированы.  Работа в команде, умение сотрудничать. | |
| 1. Основной этап   Цель: Развитие навыков саморегуляции эмоционального состояния, в том числе при работе в команде. | | | | |
| **Упражнение «Пальцы» (Я ПОНИМАЮ И ЧУВСТВУЮ ТЕБЯ)**  **Цель**: умение работать в команде, ориентируясь на свои чувства.  **Ход упражнения**: Образуется круг. Выбросить одинаковое количество пальцев. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа стремится к тому, чтобы все участники независимо друг от друга «выбросили» одно и то же число.  Участникам запрещено договариваться, перемигиваться или пытаться согласовывать свои действия другими «незаконными» способами. Игра продолжается до тех пор, пока не достигнет своей цели.  Анализ: можно выявить лидеров (тех, кто постоянно «выбрасывает» своё число пальцев) и тех, кто под них подстраивается. Возможно появление «негативиста», упорно гнущего свою линию даже после того, как между остальными участниками уже достигнуто определенное согласие.  **Рефлексия:** Что мы наблюдаем? Что вы чувствовали? Что вы чувствуете в теле?  **Упражнение «Построимся в алфавитном порядке» (Я ЧУВСТВУЮ ТЕБЯ)**  **Цель:** развитие эмоционального интеллекта, чувствовать себя частью команды.  **Ход упражнения**: Участникам встать в ряд по росту. Затем он дает команду молча перестроиться в установленной последовательности. Заданием может быть выстроиться в **алфавитном порядке** (по первой букве имени или фамилии), по дню или месяцу рождения, по возрасту или по цвету волос (от светлого к темному или наоборот).  **Рефлексия:** -Удалось ли группе это сделать? -Что помогало? Что поддерживало? -Какие эмоции испытывали во время упражнения?  **Упражнение «Зеркало» (Я ВИЖУ ТЕБЯ)**  **Цель**: в непринужденной форме на невербальном уровне развитие чувства эмпатии.  **Ход упражнения**: На упражнение отводится 15-20 минут. Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. . Один - ведущий, другой - ведомый. Ведущий начинает делать медленные движения руками, ногами, туловищем , делает замедленные движения руками, головой, всем телом. Задача другого -- в точности копировать все движения напарника, быть его “зеркальным отражением”. В каждой паре участники самостоятельно подбирают нужную сложность движений и их темп.  «Назови мне 3 положительных качества , которые ты видишь во мне? Назови мне одно неприятное качество, которое ты видишь во мне». Поменялись в паре.  Мы видим в людях то, что есть в нас. Скажите друг другу, я принимаю тебя, и я принимаю себя. Обнимаем друг друга.  **Рефлексия**: Поделитесь, пожалуйста своими ощущениями. Что вы чувствовали?  **Упражнение « Похлопывания и обнимашки» (Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ И ТЕБЯ)**  **Цель**: Снятие мышечного и эмоционлаьного напряжения.  **Ход упражнения**: Прохлопываем друг друга руками по очереди, по спинке , плечики, руки, грудная клетка, животик, поясница, бедра спереди, внутри, сзади, сбоку. Колени- грабли.  Руки прохлапываем «У меня всё получится! Хлопаем 9 раз к ладони «Да-Да-ДА!» . Гладим себя по голове.  Обнимаем друг друга крепко, нежно.  Чувствуя себя частью команды, мы понимаем, нам важно понимать, что очень многое зависит лично от нас. В том числе и наше эмоциональное состояние. Наши «зеркальные нейроны» работают постоянно. Мы отражаем действительность. И когда мы с вами можем сами себе помогать, мы можем помогать своему окружению. Жизнь нам постоянно предлагает ситуации, в том числе и стрессовые. В первую очередь важно изменить своё состояние, научится им управлять и это в наших силах. На сегодняшний день изменения в нашей жизни очень быстрые и важно адаптироваться к этим ситуациям. Любой кризис – это ещё и возможность.  Предлагаю вашему вниманию **УПРАЖНЕНИЕ «5 ШАГОВ К РАСКРЫТИЮ СЧАСТЬЯ**». (Смирнов Д.О., к.п.н,руководитель ресурсного центра ПГГПУ г.Пермь).  **Цель**: эмоциональная регуляция.  **Ход упражнения:**  1. Прямая спинка, позвоночник, расправлены плечики  2. Большое солнышко в сердце (руки на груди в виде солнышка)  3. высоко приподнятый оптимистически настроенный носик (плохая погода-замечательно!)  4. откройте свои глаза широко, как будто видите всё вокруг в первый раз.  5. и конечно же улыбочка на лице! Улыбайтесь!- улыбка способствует появлению гормона хорошего настроения.  И крылышки за спиной (расправьте крылышки, потянитесь)!  **"Между тем, КАК МЫ ДЫШИМ и тем, КАК МЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕМ есть прямая взаимосвязь".**  **Техника « Дыхание» .**  **Цель**: саморегуляция эмоционального состояния.  Дыхание снижает тревогу, стабилизирует ЧСС, нормализует сон, помогает при панических атаках . Дыханием мы переключаем фокус внимания с стрессовой ситуации (бей/беги –симпатическая НС) на спокойствие, отдых, тело, осознание и переваривание ситуации (кровь приливает к желудку, работает парасимпатическая НС)  глубокий вдох на 4 счёта, выдох на 8. В течение 1 минуты.  **Рефлексия**: у кого поменялось состояние?  **УПР . «WOW техника»**  **Цель:** саморегуляция эмоционального состояния.  **Ход упражнения:**  Расслабьтесь и опустите плечи. Начинаем:  Шаг 1. выдохнуть через рот. Представьте, что Вы задуваете свечу. Губы в трубочку и равномерно выпускайте из себя весь воздух. Начинайте выдыхать, подтягивая мышцы низа живота.  Шаг 2. Расслабьте низ живота и держите рот закрытым.  Вдохните через нос спокойно плавно, но очень глубоко. Наполните легкие и область живота воздухом до отказа. Представьте, как Вы затягиваете воздух вглубь вашего тела, как им заполняются легкие и само тело сверху донизу. Вдыхайте свободно. Вдох должен быть мягким, но сильным.  ШАГ 3. Приподнимите голову на 2 см. Смотрите перед собой. Теперь широко раскройте рот и начинайте выдыхать. Опустите нижнюю челюсть на грудь, довыдохните и подтяните низ живота под ребра, пуп «тяните» к спине Мышцы живота выше пупа свободны. Диафрагма, грудь и горло расслаблены. Звук во время выдоха должен быть мягким и свободным. Без резких звуков и напряжения в горле с закрытым ртом. Задержите это положение-вакуум от 5 до 8 секунд.  ШАГ 4. Через 5-8 секунд расслабьте низ живота Освободите горло. Сделайте мягкий очень глубокий вдох через нос. Почувствуйте, как воздух пошел вниз тела.  ШАГ 5 10 таких дыхательных циклов по утрам и 5 перед ужином помогут вам быть в ресурсе, успокаивает НС, расслабляет, улучшает сон, приводит в норму обмен в-в и даже плоскому животу.  **Рефлексия**: Как изменилось ваше состояние? | Участники встают в круг и по команде выполняют задания психолога, до тех пор, пока не придут к единому решению.  Участники проводят рефлексию, фиксируясь на своих чувствах и понимании как это отражалось на команде.  Участники встают в ряд в соответствии с заданием психолога.  Участники проводят саморефлексию своего состояния.  Участники встают в хаотичном положении , по парам. Копируют напарника в точности «зеркально».  Называют другу другу 3 положительные качества и 1 неприятное качество, которые видят.  Пробуют принять себя и принять напарника, говоря искренне об этом друг другу. Обязательно объятия.  Саморефлексия эмоционального состояния.  Участники похлопывают друг друга по инструкции психолога.  Участники выполняют упражнение.  Участники выполняют упражнение на дыхание.  Упражнение выполняется несколько раз, не спеша. Отслеживая своё эмоциональное состояние, всё, что происходит в собственном теле. Обращается внимание на мысли, которые приходят в голову. | | Участники понимают и чувствуют себя и команду. Приходят к общему решению.  Умение работать в команде, при этом получая удовольствие.  **Работая в команде на одну задачу, мы делаем результат.**  Участники лучше узнают друг друга, улучшают невербальное общение и понимание без слов.    Развитие чувства эмпатии.  Развитие навыка приятия себя и приятия окружающих.  Развитие умения оказывать поддержку.  Участники всё больше осознают свои чувства.  Участники знают способ быстрого снятия мышечного и эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях.  Повышение настроения, энергии.  Чувство принадлежности к команде, повышение уверенности в себе.  Приходит понимания, что многое зависит лично от самого человека.  Участники обладают умением регулировать своё эмоциональное состояние.  Участники наполнены энергией, ресурсами, настроение хорошее.  Участники знакомы с техникой саморегуляции – дыхательная гимнастика.  Участники расслаблены.  Участники фиксируют своё эмоциональное состояние. | |
| 1. Заключительный этап   Цель: закрепление эмоционального состояния, положительный выход из тренинга. | | | | |
| **Упражнение «Шерстяной тимбилдинг»**  **Цель**: осознание себя частью коллектива, принадлежность к обществу как ресурсу в профессии.  **Ход упражнения**: В ходе такого «шерстяного» мероприятия его ведущий достает из кармана клубок шерсти и наглядно демонстрирует с его помощью схему создания прочных и доверительных связей между коллегами и вообще людьми.  Этот клубок он перекидывает одному из участников, создав тем самым первую коммуникацию. Оставляя нить в руках, участник перекидывает клубок дальше.  Всем остальным так же раздаются клубки, процесс идет — и постепенно весь зал накрывается шерстяным покрывалом.  **Рефлексия тренинга.** (Также используется письменная рефлексия). «До свидания!» | | Участники встают в круг и перекидывают друг другу клубок ниток, тем самым создают коммуникацию в коллективе.  Высказывается каждый участник.  «Для меня сегодня было приятным…»  Участники прощаются. | | Итог: снятие напряжение, ощущая, как участники связаны буквально с каждым присутствующим.  Главная командообразующая идея – от действий каждого зависит успех многих.  Участники умеют анализировать свое эмоциональное состояние.  Участники знают способы саморегуляции ресурсного состояния.  Участники в хорошем настроении. |

Список литературы:

1. Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса: учебное пособие // Вестник МГУ, Сер. 14 «Психология», 2000, №3.
2. Погуляева Н. А., Кузнецова Ю. С. «Тренинг для педагогов по преодолению профессионального  выгорания «Помоги себе сам» научно-методический журнал Методист №4 2014, Издательльский дом «Методист», стр. 64.
3. Селюкова М. А. Педагог-психолог ГБОУ центр образования № 641 имени С. Есенина г. Москва   Тренинг для педагогов «Профилактика эмоционального выгорания»  журнал Эксперимент и инновации в школе 2012/2, стр. 35.
4. Толкач Е., «Как снизить стресс и добавить энергии за 15 минут», 2020.
5. http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2011/12/16/trening-dlya-pedagogov-uprazhneniya-dlya-snyatiya-psikhoemotsionalnogo.
6. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2017/03/02/trening-po-profilaktike-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov>

**Дополнительные материалы**

**Экспресс-оценка профессионального выгорания**

Участникам раздаётся анкета на бумажных носителях.

*На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».*

* Когда в воскресенье в поддень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен.
* Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления.
* Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
* То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики и т. д.).
* На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (-ась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т. д.
* Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т. д.) я придумал (а) обидные прозвища, которые использую мысленно.
* С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.
* О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.
* Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям.
* За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое.

**Подсчитайте количество положительных ответов.**

**0 – 1 балл –**синдром выгорания вам не грозит.

**2 – 6 баллов –**вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

**7 – 9 баллов –**пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

**10 баллов –**положение весьма серьёзное, но, возможно, в вас ещё теплится огонёк; нужно, чтобы он не погас [10].