

*Мероприятие для педагогов ДОО с
элементами тренинга
«Профилактика эмоционального
выгорания в профессиональной
деятельности»*

*Составитель: И. Н. Булатович
педагог – психолог
СП «Детского сада № 31»*



Упражнение
“Что мы знаем друг о друге?”



Тест «Стирка»

Поможет определить насколько Вы подвержены стрессу

Инструкция:

Вы перенеслись назад во времена, когда все стиралось руками и вывешивалось сушиться на веревке. Грязная одежда стала скапливаться в больших количествах, и вам необходимо заняться стиркой именно сегодня. Однако, посмотрев на небо, вы видите большую черную тучу, предвещающую дождь.

Какие мысли проносятся в вашей голове?

Что Вы подумаете?

(выбрать 1 вариант)

1. «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться?»

2. «Подожду немного, может быть, погода наладится»

3. «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода»

4. «Не важно, пойдет дождь или нет, я все-таки начну стирку»

1. «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться?»

Уровень стресса у вас достигает отметки 80.
Вы позволяете оказывать влияние на свою жизнь всем мелким неприятностям, которые могут с вами случиться. Вы настолько подвержены воздействию стресса, что малейшие препятствия и неудачи могут испортить вам настроение на длительное время. Вам пора взять отпуск и хорошенько отдохнуть, пока это стрессовое состояние не отразилось отрицательно на вашем здоровье.

"Подожду немного, может быть, погода наладится"

Уровень стресса, испытываемого вами, составляет 50.

Неблагоприятные обстоятельства не сбивают с толку, и вы продолжайте сохранять позитивное восприятие жизни даже при возникновении непредвиденных неприятных условий. Вы по-прежнему стараетесь справляться с возникающими проблемами, и в результате все складывается благополучно. Не забывайте, что не всякий стресс является отрицательным. Относитесь к препятствиям и неудачам, происходящим с вашей жизни, как к стимулу, побуждающему преодолеть их.

Вы позволяете оказывать влияние на свою жизнь всем мелким неприятностям, которые могут с вами случиться. Вы настолько подвержены воздействию стресса, что малейшие препятствия и неудачи могут испортить вам настроение на длительное время.

Вам пора взять отпуск и хорошенько отдохнуть, пока это стрессовое состояние не отразилось отрицательно на вашем здоровье.

"Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода"

Уровень испытываемого вами стресса близок к 0.

Вы не позволяете мелким неприятностям и проблемам испортить вам день и не видите причин тревожиться по поводу их возникновения. Возможно, вы открыли для себя очень хорошую, мудрую житейскую философию: мое волнение не станет препятствием для дождя, он все равно пойдет.

*«Не важно, пойдет дождь или нет, я все-таки
начну стирку»*

Уровень испытываемого вами стресса равен 100.

Вы ощущаете гнет такого количества неблагоприятных обстоятельств в своей жизни, что не обращаете внимания на существующие реальные условия и пытаетесь делать невозможное, чтобы их изменить. Когда вам это удастся, то вы сталкиваетесь с еще более серьезной проблемой и, следовательно, испытываете еще больший стресс, чем прежде.

Успокойтесь и воспринимайте происходящее более хладнокровно, ведь после грозовой погоды обычно наступает прекрасный солнечный день.

«Эмоциональное выгорание»

- это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.



3 стадии эмоционального выгорания

ПЕРВАЯ СТАДИЯ, когда человек считает «Работа и больше ничего!». Она начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе. Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь, домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

ВТОРАЯ СТАДИЯ, когда человек думает «Мне все – равно!». Возникают недоразумения с получателями ССУ. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии получателей. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ, когда человек постоянно задается вопросом: «Зачем я здесь?» Притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. По привычке такой человек может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.



Тест «Под небом голубым»

Благодаря этому тесту Вы узнаете, что обретает в глубинах вашего спокойного сознания

Инструкция:

Представьте себе чистое голубое небо без единого облачка. Одна только мысль об этом должна хоть немного улучшить ваше настроение. Теперь окиньте глазами сознания окружающий ландшафт.

Какая из перечисленных ниже картин выглядит для вас наиболее успокаивающей и расслабляющей?











Человек – созерцатель

Вы наделены особой восприимчивостью, которая позволяет вам с одного взгляда понимать ситуации и распутывать сложные проблемы без каких-либо доказательств или объяснений. Вы обладаете всем необходимым для того, чтобы быть проницательным и решительным человеком, и даже немного провидцем. Доверяйте своей интуиции; она всегда будет вести вас к правильным решениям.



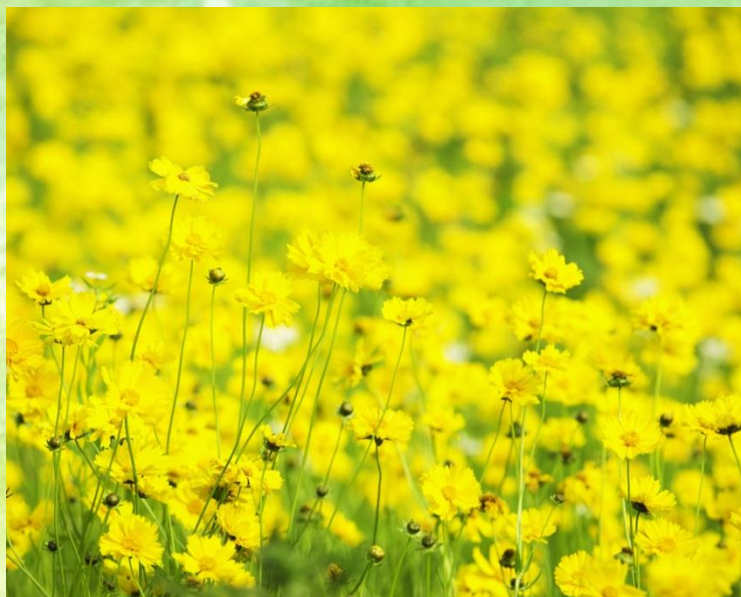
Человек – организатор

У вас есть природный талант к межличностным взаимоотношениям. Люди уважают вашу способность общаться с другими и то, как вы помогаете людям различных групп объединяться вместе. Одним своим присутствием вы помогаете другим работать более спокойно и эффективно, что делает вас бесценным членом любого проекта или любой команды. Когда вы говорите: "Хорошая работа. Продолжайте в том же духе", - люди знают, что вы на самом деле так считаете. И для них это приобретает еще большее значение.



Человек – психотерапевт

Вы обладаете даром экспрессивного общения. Похоже, вы всегда можете подобрать нужные слова, чтобы выразить то, что чувствуете, и люди очень скоро начинают осознавать, что они чувствовали в точности то же самое. Говорят, разделенная радость приумножается, разделенная грусть уменьшается. Похоже, вы всегда в состоянии помогать другим найти правильную сторону этого уравнения.

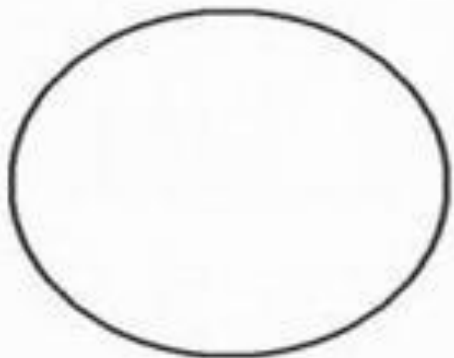
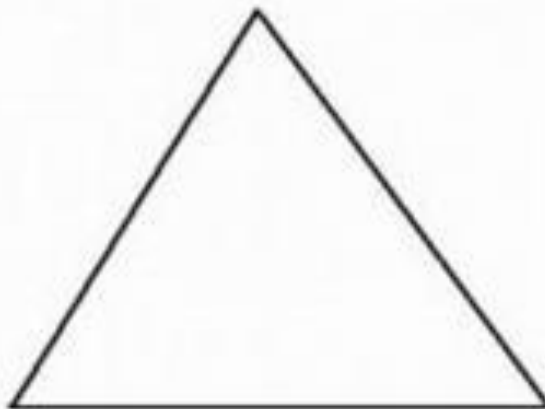
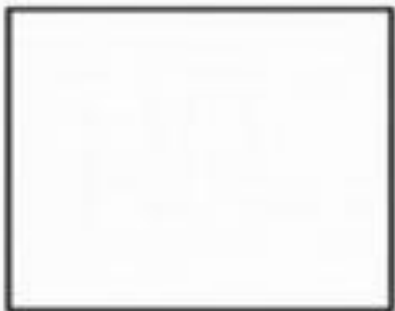


Человек – генератор идей

Вы кладёшь знания и творчества, переполненный идеями и обладающий практически бесконечным потенциалом. Оставайтесь в гармонии с другими людьми и никогда не прекращайте работать над воплощением своей мечты, и тогда не будет ничего, чего бы вы не смогли достичь.

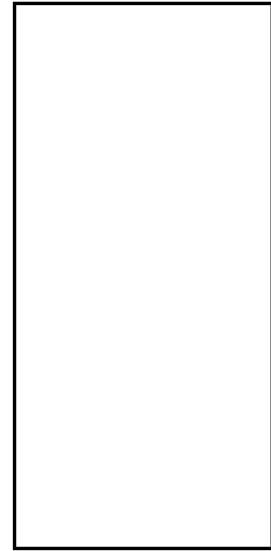
Тест

«Геометрические фигуры»



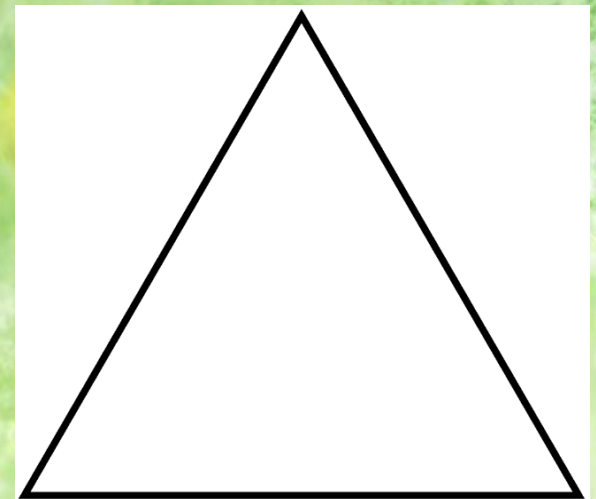
Прямоугольник

изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность. Любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость. Нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность. Новые друзья, имитация поведения других людей, тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.



Треугольник:

лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу. Прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность. Импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску. Высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость. Остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.



Зигзаг:

жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция. Одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее. Позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность. Непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения. Стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, безалаберность в финансовых вопросах. Остроумие, душа компании.



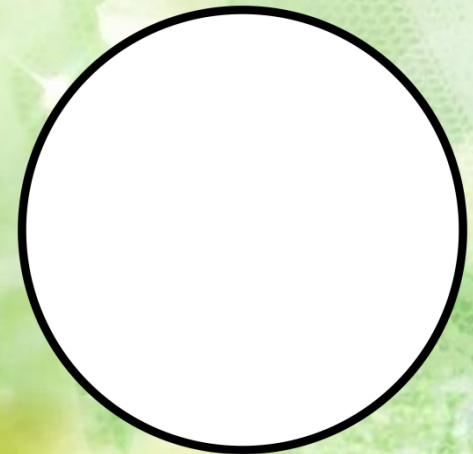
Квадрат:

организованность, пунктуальность, строгое соблюдение инструкций, правил. Аналитическое мышление, внимательность к деталям, ориентация на факты. Пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность. Практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие. Профессиональная эрудиция, узкий круг друзей и знакомых.



Круг:

высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом. Щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция. Спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность. Доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность. Болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому. Склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.



Мини-обзор особенностей своей фигуры – характер и поведение, личностные черты, внешний вид, речевые особенности, организация рабочего места

КВАДРАТ	ТРЕУГОЛЬНИК	ПРЯМОУГОЛЬНИК	КРУГ	ЗИГЗАГ
ВНЕШНИЙ ВИД				
сдержанный, неяркий, худощавый	элегантный, дорогие вещи, ухоженный	меняющийся, сумасбродный, не в тон ситуации	неофициальный, женственный, полные	разнообразный, небрежный, экстравагантный
РАБОЧЕЕ МЕСТО				
каждая вещь на своем месте	символы статуса и успеха	беспорядок	уютная, домашняя обстановка	запущенность или демонстративность
РЕЧЬ				
сухая, монотонная, медленная, высокий голос, речевые штампы, профессиональная терминология	логичная, краткая, эмоциональная, быстрая, громкий, уверенный голос, остроты, жаргон	неуверенная, неясная, сбивчивая, эмоциональная, «паузы нерешительности» скороговорка, «слова-паразиты», срывающийся голос	непоследовательная, плавная, эмоциональная, успокаивающая, комплименты	непоследовательная, яркая, образная, эмоциональная, богатая лексика, жаргон, остроты
ЯЗЫК ТЕЛА				
скованная поза (зажатость»); рассчитанные движения, скупые жесты; солидная походка, бесстрастное лицо; потение, нервный смех	уверенные, плавные движения, выразительные жесты энергичная походка, сжатые губы, властный взгляд	неуклюжий, резкие, отрывистые движения, неуверенные жесты и походка, бегающий взгляд, хихиканье, быстро краснеет	расслабленная поза, плавные движения, доброжелательная улыбка и приветствие, жизнерадостная походка	быстро меняющиеся позы, плавные движения, стремительная походка, живая мимика, манерность

Упражнение-инсценировка

«Особая воспитательная программа»

- педагогический девиз;
- от чего мы испытываем удовольствие в работе и общении с детьми и что нас раздражает;
- что у нас хорошо получается, чему мы можем научить;
- что получается с трудом, «без искорки»;
- почему без нас детям плохо;
- какие профессиональные деформации возможны у воспитателей нашего типа.

Презентация может выполняться в виде сценки, скульптуры, пантомимы.

Упражнение "ЦИФРА - ГРУППА"



Игра «Путанка».



Сказка
“Разноцветные звезды”



*Продолжите фразу:
«Неожиданным для меня сегодня
было...».*

Спасибо за внимание!



Желаем удачи в борьбе с собственной усталостью!

