

Разработка занятия «Поговорите со мной...».
педагог-психолог: Зырянова В.О.

Цель: профилактика профессионального выгорания.

Задачи: создать положительную доброжелательную атмосферу в группе, развивать коммуникативные навыки и создавать позитивные взаимоотношения в коллективе; обучать методам саморегуляции, снимать психофизическое напряжение, повышать стрессоустойчивость педагогов.

Ход занятия: Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Сегодня мы собрались на очередное занятие тренинга «Полюби себя», с целью профилактики профессионального выгорания педагогов.

Занятие под девизом: «Давайте понимать друг друга с полуслова...». Сегодняшнее занятие называется «Поговорите со мной».

Скажите, как влияет процесс общения друг с другом на наше эмоциональное состояние? (*ответы педагогов*).

Сколько слов произносится людьми... А слова - они важные. Это информация. Если принять за неоспоримость то, что слово материально. Если верить, что слово - это энергия.

А энергия бывает разной: положительной (позитивной) и отрицательной (негативной). Значит, и всё, что мы произносим, можно разделить на эти две большие группы.

Как ёмко в своих стихах написал поэт Вадим Шефнер: «Словом можно убить, словом можно спасти, словом можно полки за собой повести», то есть если общение носит негативный характер, оно нас разрушает и приводит к стрессовым ситуациям. Если же позитивный характер, то может помочь нам справиться со стрессом, тем самым оказывая профилактическое действие на механизм эмоционального выгорания.

Поэтому сегодня мы будем снимать напряжение от работы, позитивно общаться и получать заряд энергии для дальнейшей жизни.

Чтобы начать работу, традиционно напомним правила нашей группы:

- Все внимание на говорящего.
- Во всем ищите и находите позитив.
- Принимать себя и других такими, какие они есть.
- Быть искренним.
- Избегать оценок друг друга.
- Все, что делается в группе, делается на добровольных началах.
- Активное участие в происходящем.
- Конфиденциальность всего происходящего в группе.
- Получить удовольствие!

1. Упражнение «Как дела?».

Участники, произносят по очереди с разной интонацией фразу: «Здравствуй Имя... Как дела?».

В частности, она может быть ничего незначащим приветствием, повседневным ритуалом.

Другое «Как дела?» может быть деловым вопросом: мне нужна информация, и мне ее дают, человек здесь для меня - только источник информации, не более того.

«Ну, как дела?», произнесенное с соответствующей интонацией, может быть началом игры-манипуляции: «Ну, попался!».

«Привет! Как дела?» - может быть и началом развлечений с соответствующим подтекстом: «Рассказывай, что знаешь интересного».

Ну и, конечно, «Как дела?» может стать моментом близости, живым контактом любящих друг друга людей. «Как дела?» здесь значит: «Я так рад тебя видеть! У тебя на душе все хорошо?».

А теперь предлагаю Вам пообщаться друг с другом за столиками в ресторане. Выходите и свободно двигайтесь по нашему ресторану. Здесь изысканная кухня и приятная атмосфера. По моей команде Вы должны объединиться в группы по количеству, которое я Вам назову. Выбирайте тех, кто стоит ближе всех.

2. Упражнение «Минута на разговор».

Участники тренинга делятся на две команды, садятся в два круга (внутренний остается неподвижным). Члены внешнего круга, выполнив задание-беседу, пересаживаются к следующим участникам для продолжения разговора. *Темы беседы:* погода, дети, любовь, работа, начальник, мода.

Вы не только больше узнали о других, но и poznали себя. Кому то легко общаться со всеми людьми, кому то только с избранными, кто-то испытывает неловкость при знакомстве с незнакомыми людьми. Обучаясь искусству общения, Вы становитесь менее восприимчивы к стрессу.

В искусстве общения важны не только слова и интонация голоса, но и мимика, жесты и пантомимика. Надеюсь, все знают, что это такое? Где, как не в театре, тренировать эти умения!

3. Упражнение « Удачное сотрудничество».

Ведущий. Перед вами лежат листочки. Подумайте, кто из ваших воспитанников, по вашему мнению, для вас является самым проблемным ребёнком. Напишите его имя.

Теперь впишите только положительные качества этого ребёнка.

/Участники занятия записывают положительные качества представляемого воспитанника/

Ведущий. Постарайтесь в своей дальнейшей работе с ним используйте только этот положительный потенциал.

Далее, напишите свое имя и свои качества как положительные, так и отрицательные. Каких оказалось больше? Подчеркните положительные, пусть они вам помогут.

Только тогда вы будете успешным воспитателем, а ученик успешным учеником, когда будет идти ориентировка на позитивные качества личности.

Этим упражнением я хотела вам дать установку на удачное сотрудничество и взаимопонимание.

4. Притча «Сотрудничество».

Жил-был один монах. И в течение большей части своей жизни он пытался выяснить, чем отличается Ад от Рая. На эту тему он размышлял днями и ночами. И в одну ночь, когда он заснул во время своих мучительных раздумий, ему приснилось, что он попал в Ад.

Осмотрелся он кругом и видит: сидят люди перед котлом с едой. Но какие-то изможденные и голодные. Присмотрелся он получше - у каждого в руках ложка с длинню-ю-ю-ю-щей ручкой. Зачерпнуть из котла они могут, а в рот никак не попадут. Вдруг подбегает к монаху местный служащий (судя по всему черт) и кричит:

- Быстрее, а то опоздаешь на поезд, идущий в Рай.

Приехал человек в Рай. И что же он видит?! Та же картина, что и в Аду. Котлы с едой, люди с ложками с длинню-ю-ю-ю-ющими ручками. Но все веселые и сытые. Присмотрелся человек – а здесь люди этими же ложками кормят друг друга.

5. Рефлексия: предлагаю Вам каждому одновременно выразить своё отношение к прошедшему занятию с помощью мимики и жестов.

Спасибо большое, что пришли, я хочу пожелать Вам приятного общения, и пусть оно приносит Вам только радость и позитив!

Предлагаю Вам высказаться, что особенно запомнилось, что понравилось или нет, Ваши пожелания всем.