

Тренинг для педагогов

«Профилактика эмоционального выгорания» С элементами телесно-ориентированной терапии.

Цель тренинга: Профилактика и сохранение психологического здоровья педагогов в образовательной среде. Научить педагогов применять элементы телесно-ориентированной терапии.

Задачи тренинга:

- показать педагогам примеры упражнений и техник телесно-ориентированной терапии, которые они могут использовать в работе.

- снятие психического напряжения и эмоциональной усталости у педагогов;

- профилактика синдрома эмоционального выгорания;

- формирование хорошего психологического климата, навыка эффективной коммуникации и взаимодействия с помощью внутреннего сотрудничества и взаимопомощи внутри коллектива.

Целевая аудитория: воспитатели, специалисты.

Количество участников: 15- 20 человек.

Время проведения: 1 час.

Ход тренинга:

Добрый день, уважаемые коллеги! Наша встреча посвящена телесно-ориентированной терапии- одному из самых современных и продуктивных направлений в психологической практике. Именно эта терапия помогает снять накопленное напряжение, а также научиться лучше понимать и контролировать свое тело и эмоции. Телесная терапия отличается от других методов тем, что общение осуществляется не на языке слов, а на языке тела (*жесты, поза тела, кожные ощущения*).

Телесно-ориентированная терапия помогает повысить сенсорную чувствительность, снять психомоторное напряжение, обучиться основам саморегуляции.

Давайте начнем наш тренинг с ритуала приветствия.

Ритуал «Желаем добра»

Участники делятся на 2 группы. Первые номера становятся внутренним кругом, вторые – внешним. Внутренний круг пусть остается на месте. Внешний круг

передвигается вокруг них по часовой стрелке. Нужно произносить приветствие и выполнять действия, которые я вам подскажу.

Здравствуй, друг! Здравуются за руку.

Как ты тут! Хлопают друг друга по плечу.

Где ты был? Дергают за ушко друг друга.

Я скучал! Кладут руки себе на сердце.

Ты пришел! Разводят руки в стороны.

Хорошо! Обнимаются.

Разминка. Начните ходить по комнате при этом, ощутите свое тело, свои ступни и ноги, руки и кисти, позвоночник и голову... Заметьте какие части тела вы ощущаете как бодрствующие, а какие как сонные. А теперь подумайте о настроении, с которым вы начали упражнение. И выразите это настроение походкой. Пожалуйста, при этом не разговаривайте и нем на кого не обращайтесь внимание на других участников группы.

А теперь вы должны походкой выразить другое настроение: представьте себе, что вы совсем обессилены, ходите какое-то время, как человек, который очень устал.

А теперь идите как совершенно счастливый человек, получивший хорошее известие. Теперь как очень пугливый человек.

Дальше идите как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами.

А сейчас идите как гений, вы только, что получили нобелевскую премию.

А теперь идите как предельно собранный человек, станьте канатоходцем, идущим по проволоке.

А теперь летаем как пушинка.

Как будто мы несем тяжелый груз.

Вспомните, что вы снова пушинка, теперь сожмитесь в комок и занимайте, как можно меньше пространства.

А теперь, наоборот, как можно больше, теперь опять пушинка, но уже большая.

А теперь полетали как птицы...

И в заключении, придумайте, что вам хотелось выразить своей походкой. Остановитесь на минуту, попытайтесь понять, как вы себя чувствуете в данный момент. Возвращаясь на свое место, выразите своим телом свое настроение.

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: повысить настроение и самооценку, активизировать участников группы.

Сейчас предлагаю вам отдохнуть. Снять усталость и расслабиться нам помогут упражнения телесно-ориентированной терапии. Эти же упражнения вы можете использовать в работе с детьми. Итак, поднимите правую руку, кто любит посещать театр и кино. (Участники, которые не подняли руку, аплодируют. Так же они должны поступать при каждом следующем задании, которое дает педагог-психолог).

Поднимите левую руку, кто любит копаться в огороде.

Разведите руки в стороны, у кого дома есть домашнее животное.

Закиньте руки за голову, кто по утрам любит поспать.

Поднимите обе руки, кто занимается физкультурой или спортом.

Закройте руками глаза, кому не хочется брать работу домой.

Наклонитесь вправо, кто любит читать книги.

Наклонитесь влево, у кого глаза серого и голубого цвета.

Опустите голову вниз, кто любит конфеты.

Похлопайте в ладоши, у кого хорошее настроение.

Упражнение «Посудомоечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Последняя пара – «сушилка». Один из участников проходит между шеренгами, все его моют, поглаживают, бережно и аккуратно протирают. «Сушилка» должна его высушить - обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «чашка».

Упражнение «Ассоциации».

Уважаемые коллеги, следующее упражнение поможет определить видение нашего коллектива каждого из нас. Подберите пожалуйста, фруктовую или ягодную ассоциацию нашего педагогического коллектива. (высказывания педагогов) спасибо, коллеги.

Упражнение «Солнышко». Раздать листы А4. Попросить участников нарисовать солнце, у которого лучей на один меньше, чем участников в группе. В центре солнца каждый пишет свое имя. Предложите передавать листы по кругу. Педагоги над лучами вписывают пожелания и комплименты автору. Завершите упражнение, когда листы вернутся к хозяевам.

Упражнение «Выполни команды!».

Работая в коллективе, бывает особенно важно чувствовать настроение, состояние своего товарища, продумывать и планировать свою работу и свое действие в содружестве с другими членами коллектива. Я предлагаю вам поиграть в игру, которая поможет сплочению нашего педагогического коллектива.

Встаньте в зале, как вам удобно. Упражнение выполняется молча. Я даю команды, а вы их выполняете. Итак:

Постройтесь в шеренгу по росту от самого высокого до самого низкого.

По удару в бубен повернитесь на 90 градусов, не договариваясь, в какую сторону. Ваша задача – повернуться всем в одну сторону (удары бубна повторяются до достижения лучшего результата).

Обсуждение:

Что было сложно, что просто?

Что помогло получить наилучший результат

Упражнение «Танец тела»

Участники становятся в круг и по команде ведущего начинают двигаться под музыку, последовательно подключая к движению различные части тела:

- начинается движения с танца головы;
- добавляется движение плеч;
- добавляется движение рук;
- добавляется движение корпуса;
- добавляется движение ног.

Во второй половине упражнения движение последовательно сворачивается:

- из танца выходят ноги;
- туловище;
- руки;
- плечи;
- голова.

Упражнение «Арка»

Встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка повернув носки внутрь. Максимально согните колени, не отрывая пятки от пола. Уприте кулаки в поясницу и прогнитесь назад. Дышите животом и удерживайте эту позу около минуты. Обратите внимание на то, какие участки вашего тела напряжены. Если вы достаточно гибки и расслаблены, ваши ноги начнут дрожать. Это естественная реакция тела на напряжение.

Упражнение «Напряжение и расслабление рук».

Согните руки, держа их перед грудью параллельно полу. Закройте глаза, дышите легко и равномерно, крепко сожмите кулаки. Затем резко напрягите все мышцы рук от плеча до кисти. Кулаки надо сжать так, чтобы мышцы начали вибрировать. Продолжайте дышать легко и равномерно. Напрягайте мышцы до такой степени, чтобы появилось легкое ощущение боли. Опустите руки так, чтобы они свободно повисли вдоль тела. Расслабьте мышцы рук. Полностью расслабьтесь. Медленно вдыхайте и выдыхайте. Сосредоточьтесь на ощущениях тяжести и тепла в ваших руках, затем откройте глаза. Если ваши руки не стали теплыми, повторите упражнение. Оно поможет вам достичь быстрого физического расслабления, снять раздражение и беспокойство.

Упражнение «Дыхание»

Тревожность и затрудненное дыхание часто взаимосвязаны. Когда вы начинаете тревожиться, обратите внимание на ваше дыхание. Медленно выдохните весь воздух, повторите это четыре или пять раз. Затем спокойно вдохните, готовясь выдохнуть без усилий. Вы можете почувствовать поток воздуха в горле, во рту, в голове? Дайте воздуху выйти изо рта и почувствуйте его поток руками. Вы держите грудную клетку расширенной, даже когда не вдыхаете воздух? Вы втягиваете свой живот, когда вдыхаете? Вы можете чувствовать, как спокойно вдыхаемый Вами воздух идет через нос, по трахее вниз, к тазу? Вы можете почувствовать, как заполняется воздухом и расширяется нижняя часть области ребер и грудная клетка? Обратите внимание, не напряжено ли ваше горло, лицевые мышцы, свободно ли дышит ваш нос. Особое внимание уделите тому, не зажата ли ваша диафрагма. Сосредоточьтесь на этих напряженных участках тела и предоставьте себе возможность их освобождения.

Упражнение «Заземление».

Расставьте ноги на четверть метра, слегка поверните носки внутрь и согнитесь в пояснице вперед. Согните колени и коснитесь пальцами пола. Перенесите весь свой вес на пальцы ног. Глубоко дышите через рот. Медленно распрямите ноги, но не до конца. Глубоко дыша, удерживайте эту позу, пока ваши ноги не начнут дрожать. Прочувствуйте контакт с почвой под ногами. Распрямляйтесь очень медленно, позвонок за позвонком.

Упражнение «Мычание».

Расслабьтесь и мычите нравящуюся мелодию, любые естественные гневные звуки, при этом прикладывайте руки к разным частям тела, чтобы ощутить, как они вибрируют во время мычания. Это упражнение освобождает напряжение вокруг голосовых связок и горла, возникающее у тех, кому приходится много говорить, а также у тех, кто испытывает ощущение сдавленности в горле. Работа с вибрацией позволяет, кроме того, сбрасывать болезненные ощущения в разных частях тела.

Упражнение «Против движения».

Участники становятся в круг, закрывают глаза, выставляют руки перед грудью ладонями наружу. По сигналу ведущего каждый переходит на другую сторону круга.

Упражнение «Пеньки и бульдозеры».

Пеньки, укоренившись, стоят намертво.

Бульдозеры пытаются столкнуть их с места или стащить с него, хватая за руки.

Релаксация «Золотая звезда».

Сядьте удобно. Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха.

Представьте, что над Вашей головой сияет чудесная золотая звезда. Это – Ваша звезда. Она принадлежит Вам и заботится, чтобы Вы были счастливы. Вы с ног до головы озарены светом этой звезды, светом любви и радости. Теперь последовательно положите руку сначала к сердцу, потом к горлу, ко лбу. Почувствуйте, как золотой свет ясно сияет в этих частях тела. Вы, как и Ваша звезда излучаете во все стороны много теплого света. Свет идет ко всем людям в этой комнате. Подумайте о каждом здесь присутствующем и пошлите немного света.

Завершение. Рефлексия.

Обсуждение: ведущий просит участников поделиться своими впечатлениями.