

ОКУ «Курский Центр для несовершеннолетних»  
Отделение методической помощи

## **Групповое занятие для специалистов «Сотрудничество – основа успеха»**



Подготовила:  
педагог-психолог  
Платонова Е.В.

2020 год

Благоприятный климат в коллективе – важный показатель успешного трудового процесса.

От психологического комфорта напрямую зависит рабочий процесс и результат совместного труда, поэтому задачей руководителя является организация качественного взаимодействия среди сотрудников.

Сформировать благоприятную атмосферу в коллективе можно при помощи групповых занятий, направленных на сплочение коллектива (командообразование, тимбилдинг).

### **Психологический час (практическое занятие для педагогов)**

**Цель:** профилактика синдрома эмоционального выгорания через сплочение педагогического коллектива и снятие психоэмоционального напряжения.

**Задачи:**

- активизация процесса самопознания взаимопознания у педагогов;
- создание условий для групповой сплоченности;
- формирование адекватной самооценки профессиональных качеств и уровня притязаний;
- освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения;
- побуждать участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности;
- формировать умения объективного оценивания реальных и желаемых взаимоотношений в семье и на работе;
- снятие эмоционального напряжения;
- создание благоприятного эмоционального настроения, способствующего сплочению педагогического коллектива.

**План:**

1. Лекция о понятии и фазах синдрома эмоционального выгорания  
Притча о каменотесах.
2. Упражнение «Мышечная энергия».
3. Упражнение «Лимон».
4. Упражнение «Лестница».
5. Упражнение «Распредели по порядку».
6. Упражнение «Ведро мусора».
7. Упражнение «Лужайка позитивных качеств».
8. Таблица «Помоги себе сам».
9. Упражнение «Удовольствие».
10. Рекомендации.

11. Упражнение «Источник».

12. Рефлексия.

**Оборудование:** мультимедиа проектор, презентация, магнитофон, фонограмма со звуками водопада, распечатанные буклеты с рекомендациями, листы бумаги, урна, зеленый лист формата А3, вырезанные цветы.

### Ход

Профессия педагога – одна из тех, где синдром эмоционального выгорания достаточно распространенное явление. Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально «сгораем» на работе, чаще всего забывая о своих эмоциях, которые «тлеют» и со временем постепенно превращаются в «пламя».

**Для синдрома эмоционального выгорания характерны такие симптомы:**

- усталость, истощение;
- недовольство собой, нежелание работать;
- усиление соматических болезней;
- нарушение сна;
- плохое настроение и различные негативные чувства, и эмоции: апатия, депрессия, чувство безнадежности, цинизм, пессимизм;
- агрессивные чувства (раздражительность, напряжение, гнев, беспокойность);
- негативная самооценка;
- пренебрежение своими обязанностями;
- снижение энтузиазма;
- отсутствие удовлетворения от работы;
- негативное отношение к людям, частые конфликты;
- стремление к уединению;
- чувство вины;
- потребность в стимуляторах (кофе, алкоголь, табак, и тому подобное);
- снижение аппетита или переедание.

Наличие отдельных симптомов может отметить у себя каждый из нас. Но для того, чтобы они не развивались и в результате не привели к эмоциональному истощению, необходимо знать и придерживаться условий сохранения своего эмоционального здоровья. О них мы с вами сегодня также поговорим.

Когда человек сталкивается с неприятной ситуацией, внутренне напрягается: зашкаливает давление, учащается пульс, мышцы напрягаются, готовясь к действию, но... Действия-то не происходит. И «неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле – вот и ходит человек, жалуясь «на сердце», на «гипертонию», а в мышцах, как след неотрагированных эмоций, образуются

участки «застывшего» напряжения, или повышенного мышечного тонуса. Возникают мышечные зажимы. А это может привести: усталость, сниженное настроение, раздражительность или апатия, нарушения сна, психосоматические заболевания (гипертоническая болезнь, стенокардия, язва желудка, бронхиальная астма, сахарный диабет, некоторые кожные заболевания: экзема, нейродермит, псориаз), колиты и др.».

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят, клин клином вышибают, и мы поступим точно также. Чтобы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

Для этого подходит ряд упражнений, таких как:

### **Упражнение «Мышечная энергия»**

**Цель:** выработка навыков мышечного контроля.

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки.

Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... а указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

### **Упражнение «Лимон»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### **Притча о каменотесах**

Однажды по пыльной дороге шел путник и за поворотом, на самом солнцепеке, в пыли, увидел человека, тесавшего огромный камень. Человек тесал камень и очень горько плакал...

Путник спросил у него, почему он плачет, и человек сказал, что он самый несчастный на земле и у него самая тяжелая работа на свете. Каждый день он вынужден тесать огромные камни, зарабатывать жалкие гроши, которых едва

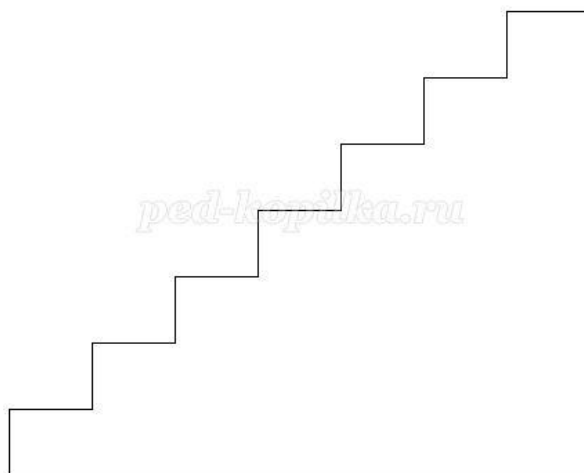
хватает на то, чтобы кормиться. Путник дал ему монетку и пошел дальше. И за следующим поворотом дороги увидел еще одного человека, который тоже тесал огромный камень, но не плакал, а был сосредоточен на работе. И у него путник спросил, что он делает, и каменотес сказал, что работает. Каждый день он приходит на это место и обтесывает свой камень. Это тяжелая работа, но он ей рад, а денег, что ему платят, вполне хватает на то, чтобы прокормить семью. Путник похвалил его, дал монетку и пошел дальше.

И за следующим поворотом дороги увидел еще одного каменотеса, который в жару и пыли тесал огромный камень и пел радостную, веселую песню. Путник изумился. «Что ты делаешь?!» – спросил он. Человек поднял голову, и путник увидел его счастливое лицо. «Разве ты не видишь? Я строю храм!»

### **Упражнение «Лестница»**

**Цель:** осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

**Материалы:** листы бумаги со схематичным изображением лестницы, ручки.



Всем участникам занятия раздаются листочки со схематичным изображением лестницы и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
- Есть ли внутренние противоречия по этому поводу?
- Что мешает Вам находиться наверху?

### **Упражнение «Распредели по порядку»**

**Цель:** донести до участников занятия важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего «Я».

**Материалы:** листы бумаги, ручки.

Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

- дети
- работа
- муж
- Я
- друзья, родственники

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:

1. Я
2. Муж (жена)
3. Дети
4. Работа
5. Друзья, родственники

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

### **Упражнение «Ведро мусора»**

**Цель:** освобождение от негативных чувств и эмоций.

**Материалы:** листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на...», «я сержусь на...», и тому подобное».

После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

### **Упражнение «Лужайка позитивных качеств»**

**Цель:** проанализировать и определить сильные стороны своей личности, свои позитивные качества, повысить самооценку и уверенность в себе.

**Материалы:** лист бумаги А3 зеленого цвета, стикеры в форме цветка. На флипчарте висит лист бумаги зеленого цвета, которая напоминает лужайку.

Педагоги получают бумажные цветки, на которых должны написать свои самые главные позитивные качества (по меньшей мере три) как профессионала и просто человека. После этого каждый зачитывает свои качества и цепляет цветок на доску. Все остальные могут дополнить от себя позитивные качества педагога, которые заметили, работая с ним в одном коллективе (психолог, в случае необходимости, может помогать).

### **Таблица «Помоги себе сам»**

**Материалы:** брошюры «Профилактика эмоционального выгорания», в которой имеются данные из таблицы, предоставленной ниже.

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям.

Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения):

<b>Психологическая проблема болезни</b>	<b>В каком органе проявляется боль</b>	<b>Повторяйте себе несколько раз в день</b>
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого
Чёрствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако, существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

### **Упражнение «Удовольствие»**

**Цель:** осознание имеющихся внутри ресурсов для восстановления сил.

**Материалы:** листы бумаги, ручки.

Участникам раздаются листы бумаги и предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

### **Рекомендации**

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы:

- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

И заключительным этапом занятия предлагается провести релаксационное упражнение.

### **Упражнение «Источник»**

**Цель:** расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

**Материалы:** фонограмма «Вода».

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза.

Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст: «Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.



Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли уходят вместе с водой.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.

Поблагодарив источник, вы возвращаетесь по тропинки назад в наш детский сад, в наш зал. Сохранив ту энергию, которую вы получили от источника возвращайтесь в наш круг и постепенной открывайте глаза».

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ. Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие в занятии.

### **Рефлексия.**

Участники обмениваются впечатлениями и мнениями. Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие в занятии.

## *Литература*

1. Андреева Г.И. Социальная психология / Г.И. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2001.
2. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, упражнения, игры / В.Ю. Большаков. – СПб.: 1996.
3. Вачков И.В. Основы группового тренинга / И.В. Вачков. – М.: Ось-89, 2000.
4. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе / Р.В. Овчарова. — М., 1998.
5. Старшенбаум Г.В. Тренинг навыков практического психолога / Г.В. Старшенбаум. — СПб.: Речь, 2008. — 416 с.
6. Фопель К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2010. – 336 с.